Claude-Gérard Sarrazin

Testez… tout

aliments – compléments – jardinage - activités – voyages – relations – lieux de vie

Radiesthésie, kinésiologie, chiroesthésie, vision, etc.

DU MEME AUTEUR

C.-G. Sarrazin a publié plus de 50 ouvrages et plus de trois cents articles. Parmi ces ouvrages, on peut citer

Essais

Etes-vous sensitif ?
Oui, Dieu existe
L'Homme-Lumière
Traité de morphopsychologie rationnelle
Votre potentiel d'immortalité
Onirosophie
Le grand passage
Éveil et musique
L'expérience de la réincarnation
La clé des symboles
Le corps et la personne
Le symbolisme du corps humain
Caractères et tempéraments
Apocalypse ou Atlantide ?
Le moi total

Romans

La porte des dieux
Phosphoros
Le Retour des Atlantes (7 volumes)
Tchaït, l'initié aux cheveux d'or

Mise en garde

Si vous n'êtes pas médecin, n'improvisez pas de diagnostic en profondeur. Ne soyez pas présomptueux(se). Même si votre corps connaît la véritable réponse, vous pouvez influencez les tests et obtenir ce que vous imaginiez ou craigniez.

Pour les diagnostics et les traitements en profondeur, consultez votre médecin et n'interrompez pas ses traitements.

INTRODUCTION

Santé, alimentation, supplémentation, exercices, repos, relaxation, diète, régime, activités diverses, vêtement, relations professionnelles ou amicales, etc., etc. Quel centre de vacances ? Quel chalet en particulier dans ce centre ? Quelle nouvelle maison habiter ? Quel appartement choisir ?

Que choisir ? CE QUI SERA BON POUR VOTRE CORPS.

A quel moment ? Combien de temps ? Rester ou redevenir jeune de corps ?

Votre corps saurait répondre; il attend que vous appreniez à lui parler et, surtout, *à entendre ses réponses*.

Vous y parviendrez. Peut-être même du premier coup, tout est possible. Si vous n'y parvenez pas immédiatement, persévérez sans hésitation.

Tout le monde peut-il y parvenir ?

Oui.

Et vous ?

Evidemment ! D'ailleurs, si vous lisez ces pages, c'est que quelque chose en vous sait déjà et attend que vous ouvriez la porte.

Dans tous les cas, je vous propose des moyens éprouvés.

Je n’aurais pas publié pareilles données si je n’avais vécu ou accumulé (pendant des décennies) des preuves encourageantes. Je ne livre pas une nouvelle théorie.

Je fournis des pistes ; que chacun pourra ou non parcourir et ainsi gagner du temps au lieu d’errer sans fin en parcourant le dédale des publications. J’ai cherché pendant plus d’un demi-siècle, même si je pense « à ces choses-là » depuis mon enfance.

Je suis toujours à l’affût de nouvelles voies d’accès au potentiel qui nous habite tous.

J’ai beaucoup appris en écoutant les autres conter leur expérience, ou en étant témoin direct de certaines expériences.

Quand vous aurez lu ce petit livre, il se peut que votre vision du monde et des gens (de vous ?) ait changé. Vous aurez eu accès aux coulisses.

Par expérience, je sais que la lecture d’un ouvrage important laisse peu de traces immédiates dans la mémoire ; notre mémoire ne retient que ce qui peut s’accrocher à des repères déjà fixés. Le seul moyen de remédier à cette lacune (on revient longtemps après sur le même ouvrage et on découvre des trésors !) est, pour l'auteur, de semer la démonstration d’exemples précis, concrets.

Lisez, ne me croyez pas sur parole. Essayer, tester, vérifiez. Tirez en fin vos conclusions.

Vous serez sans doute surpris(e) de *pouvoir* autant.

Les pages qui suivent ont été rédigées à partir de mes expériences au cours des séminaires et ateliers que j'ai animés. On y trouvera des redites et des insistances apparemment inutiles ; ces « erreurs de parcours » sont volontaires, nécessaires, pédagogiques. Vous le constaterez à l'usage.

Panorama

Un animal sauvage sait si l'eau qu'il convoite est saine ou non ; un oiseau migrateur se repère sur des centaines de kilomètres. Un chien et un chat savent que leur maître arrive alors que cette personne est encore à cent mètres de l'appartement situé aux quatrième étage (oui, on a vérifié scientifiquement en installant des caméras et en faisant varier exprès les heures de rentrée). L'homme, « animal supérieur », a besoin de cartes, de boussoles, de GPS, d'antennes paraboliques et de téléphones ou de radios, quand il ne doit pas recourir à une installation sophistiquée dans un laboratoire bien équipé.

Quand le corps se dérègle, l'homme consulte, se démène, fait appel à des exorcismes injectables ou buvables, il remue ciel et terre… L'animal reste calme et se retire à l'écart et guérit tranquillement.

L'homme aurait-il perdu

a/- quelque chose ;

b/- tout simplement le mode d'emploi ?

Je vous rassure immédiatement : la réponse est *b/-*. Et c'est ce mode d'emploi que je vais rouvrir avec vous.

Commençons la démarche et laissez-vous guider. Ce sera parfois bien étrange.

SE NOURRIR

Vous avez décidé de vous prendre en main et de bien vous alimenter. N'est-ce pas la base d'une médecine préventive, le meilleur moyen de prévenir la maladie ?

Vous parcourez les différents sites sur Internet (ils sont innombrables), vous consultez des spécialistes de la nutrition, vous fréquentez des praticiens de thérapies alternatives, des naturopathes, vous lisez des ouvrages sur le sujet (ils sont innombrables aussi, surtout si vous lisez une autre langue, comme je l'ai fait moi-même).

Et vous vous arrachez les cheveux si vous en avez assez (ce n'est plus mon cas actuellement).

Par exemple, vous êtes sensible aux arguments des végétariens : l'alimentation carnée est coûteuse en espace, en eau, en temps. Vous êtes donc invité(e) à penser aux protéines non animales : les arachides, les noix, les amandes, les graines de sésame et, bien entendu, le soja. On insiste : le soja est un aliment aussi équilibré qu'un œuf ou un steak.

Très bien.

Mais *toute médaille a un revers* : une énorme proportion de civilisés (les enquêtes ne portent que sur des civilisés) est soit allergique soit intolérante à ces produits végétaux. Où vous situez-vous ? L'avez-vous vérifié ? La réaction allergique est immédiate ou presque ; l'intolérance se manifeste peu à peu, le délai pouvant aller de quelques jours à quelques semaines, juste le temps nécessaire à l'oubli des causes et le recours à des remèdes savants pour bloquer les symptômes pénibles dont ne retrouve plus la raison.

Alors ? Que deviennent les arachides, les noix, les amandes, les graines de sésame et le soja ?

Vous prenez de l'âge ou vous inquiétez pour vos parents. Selon certains spécialistes, les personnes âgées doivent doubler la quantité de protéines pour rester vivantes ; selon les autres, elles doivent diminuer la quantité de protéines sous peine de s'empoisonner gravement et irrémédiablement.

Et vous ? Qu'allez-vous faire ?

Selon les uns, pour éviter l'ostéoporose, les personnes âgées doivent prendre beaucoup de produits laitiers ; selon les autres, elles risquent gros en prenant le moindre produit laitier, que ce soit un modeste yaourt ou un fromage appétissant.

Et vous ? Qu'allez-vous faire ?

Votre médecin ? Selon sa formation, il optera pour l'une des possibilités et vous la présentera comme allant de soi. Ne lui reprochez rien, surtout ! Il est comme vous : il a perdu le mode d'emploi. Ne négligez surtout pas ses avis : il peut *aussi* poser un diagnostic et découvrir une maladie cachée, ce que vous ne pouvez sans doute pas faire.

Il fut un temps, heureusement révolu, où manger du pain blanc était un signe de rang élevé dans la société ; maintenant, on suggère de ne consommer que du pain complet. Progrès évident, mais… car il y a un *mais*.

Les boulangers proposent du pain complet *mais la farine n'est pas bio*; c'est, bien sûr, de la farine non tamisée, mais de la *farine issue de blé aux pesticides*. Les poisons sont dans l'écorce, c'est-à-dire dans le son. Nous pensons faire un progrès en consommant du pain de blé complet... et nous nous empoisonnons encore mieux et plus rapidement. Avec le pain blanc, c'était l'absence de fibres qui menaçait le côlon; l'absence des vitamines et minéraux transformait la farine

en poudre de fantaisie sans valeur nutritive. Avec le pain complet, c'est le poison qui remplace tous les absents.

En consommant du bio, les problèmes de ce genre disparaissent. Le pain complet bio répond aux critères.

Presque, presque… car de plus en plus de civilisés ne tolèrent plus le gluten.

Le gluten est la protéine du blé. L'intolérance au gluten s'appelle, en langage médical, la maladie cœliaque. Ceux qui en sont atteints doivent donc consommer des aliments sans gluten comme le maïs, le riz, le millet, le sarrasin, le quinoa et l'amarante. Vous pourrez voir grossir le rayon des produits sans gluten dans les grandes et petites surfaces pour comprendre que la situation empire.

Mais… *il y a encore un mais*.

De plus en plus de civilisés ont des intestins qui ne supportent plus les fibres alimentaires insolubles qu'on retrouve surtout dans les céréales complètes (y compris dans les produits sans gluten). Les intestins réagissent violemment par des douleurs intenses. On abandonne le pain et les pâtes de blé pour des produits sans gluten et on tombe sur des produits que l'intestin ne peut assimiler.

Oh ! Quand on lit les conseils diététiques, tout est simple. Il suffit de…

Mais vous, dans quelle catégorie vous situez-vous ?

Vous pouvez, évidemment, tout tenter et *attendre* les réactions. Si rien ne se produit après quelques jours ou quelques semaines, c'est que l'aliment choisi est bon pour vous. Mais il vous faudrait, pour réussir le test, ne consommer qu'un seul aliment à la fois, sinon, comment savoir lequel provoque des réactions pénibles ?

Une autre solution ?

Oui, bien sûr. *Percevoir*. Demander au corps ce qu'il veut ou peut. Car le corps sait, comme celui des animaux.

Il existe toujours une solution.

LA CONSCIENCE DU CORPS

Qui a appris à entendre les messages de son corps ?

Depuis notre enfance, depuis que nous avons commencé à prendre conscience, nous avons vécu *à travers* l'intelligence. Rien, dans notre éducation, ne nous a permis de percevoir le corps, pourtant doué d'une conscience propre. Le jour où nous pourrons suivre exactement ce qui se passe tant au niveau des organes que des cellules lorsque nous ingérons un aliment ou une substance quelconque, nous commencerons à entendre le corps lui-même et non les autres

subpersonnalités[1]. Lorsque nous percevrons les réactions cellulaires avec la même précision que nous prenons conscience des données tactiles ou visuelles, nous entendrons les *besoins* du corps lui-même.

« J’ai mal au ventre ». Affaire banale et courante ?

Suis-je vraiment capable de percevoir le message que m’adresse mon corps ? Certainement pas ! Je consulte. Si je suis très jeune, je vais pleurer près de maman, qui décidera... sans être capable évidemment de percevoir le message que je ne perçois pas moi-même. Elle consultera — elle aussi, car elle n'est pas plus consciente de mon corps que du sien.

Si je suis plus vieux, je puiserai dans mes souvenirs — ce que les autres m’auront dit des malaises semblables en apparence — et je conclurai que ce symptôme signifie telle ou telle chose, donc j’agirai de telle ou telle manière, sans savoir si mon corps est d’accord.

Plus tard, je consulterai des ouvrages de médecine ou, mieux, un médecin. Au lieu d’entendre la voix de mon corps, j’entendrai celle des autres, ceux qui n’entendent pas mieux leur propre corps et ne peuvent vérifier le bien-fondé de leurs conseils — et ce, en toute bonne foi.

Selon la mode du jour, les savants en la matière interpréteront le symptôme d’une manière ou d’une autre très différente ; selon que je consulterai un adepte des médecines alternatives, occidentales ou orientales, de la médecine dite classique, ou un psychanalyste, ou un chamane, mon mal au ventre sera traduit de bien des façons. Seul un voyant ouvert sur le bon plan pourrait savoir... à moins que je ne sois conscient de mon corps.

La manière de supprimer ce symptôme pénible fera reculer la mort ou la rapprochera de mon présent. Combien de remèdes dits miraculeux sont devenus, quelques années plus tard, des poisons reconnus par les instances officielles... qui lui avaient donné leur bénédiction ? Restons pudiques sur les scandales répétés de remèdes mortels et sur la responsabilité de certains groupes de… pression.

Chacun a été conditionné à conclure après un raisonnement — la pensée — et non à partir d’une perception. On envoie des instruments complexes visiter les planètes du système solaire en attendant de visiter la galaxie, on fait éclater des atomes, on cherche les restes du premier homme, mais on refuse d’être conscient ; on flotte dans le mental raisonneur au lieu de percevoir la parcelle de matière qui nous est confiée.

---

1 . Les différents éléments du moi. Par exemple, les sentiments, les habitudes, les blocages, les phobies, les talents, les dons, le caractère, le tempérament, etc.

Encore un peu ?

« J'ai la fièvre ». Dois-je jeûner ou plutôt me nourrir ? Dois-je boire de l'eau froide ou de l'eau chaude ? Dois-je prendre des protéines ou des glucides, des vitamines et des minéraux ou des médicaments dédiés ? Dois-je prendre un bain très chaud ou très froid ?

Choisissez *n'importe quelle option* et vous trouverez un ouvrage ou un thérapeute pour défendre cette option particulière, et qui démontrera, preuves à l'appui, qu'il a guéri quantités de malades par ce moyen. Vous trouverez TOUT. Tout le monde généralise un ou des cas particulières.

Même si 80 % des malades réagissent à telle thérapie, qui dit que vous ne faites pas partie des 20 % restants ? Seul votre corps SAIT quoi, quand, comment. Il suffit d'apprendre à le lui demander au lieu de lire des théories et des dogmes anciens ou nouveaux, répandus ou rares. Il existe des sens pour cela. Cela s'apprend ou se découvre. Cela se teste.

Pourquoi cette apparente fantaisie, ces dogmes non fondés ?

On en est encore à l'espèce et non à l'individualité.

La diète d'une sauterelle, d'un canard sauvage, d'un ours polaire ou d'une gazelle n'est pas difficile à définir ; on ne s'occupe pas de telle gazelle mais de l'espèce. C'est parfait ainsi.

Mais l'homme n'est pas qu'un corps animal. C'est un tout psychosomatique, un ensemble bien imbriqué de corps-matière et de « psychologie » ; l'homme est un un résultat ; son vécu individuel, sa manière de gérer ce vécu, la manière dont il a été éduqué, ce qu'il ramène des vies antérieures, le milieu dans lequel il a évolué et dans lequel il vit au moment de l'examen, tout fait de lui un être unique. Ce n'est pas un hamster ; il ne peut donc se contenter de lire le mode d'emploi général.

J'ai découvert cette loi étrange au cours de ma vie ; puis j'ai eu confirmation lors de mes lectures.

Un exemple assez récent :

> « [Les] traitements sont supposés soigner tous ceux qui souffrent des mêmes dysfonctionnements ou maladies. Or il faut savoir que chaque malade est un cas particulier.
>
> Le même principe vaut aussi pour les maladies : une maladie n'est jamais la même chez deux individus. C'est la raison pour laquelle il n'existe pas de

thérapie standard. Chaque processus thérapeutique doit, autant que possible, tenir compte des particularités de chaque patient.

Autrement dit : toute thérapie doit très exactement épouser les caractéristiques uniques de chaque patient. Pour employer une expression couramment utilisée de nos jours : elle doit « entrer en résonance » avec lui. »

Will, R.D., *La biorésonance – les effets thérapeutiques des ondes électromagnétiques*, Dangles, 2004, p. 13.

Nous parlerons souvent de résonance.

Un autre extrait du même ouvrage (p. 138) :

« Le régime alimentaire doit être individualisé et adapté à la situation du sujet. Les régimes idéaux, tout comme les régimes définis à l'aide de programmes d'ordinateurs, ne tiennent pas compte des spécificités individuelles suivantes : l'état du métabolisme, les besoins réels en énergie, les allergies de nature alimentaire, etc. »

Retenons : ce qui est favorable à monsieur X peut être néfaste à monsieur Y et réciproquement. Ce qui est bon pour monsieur X *à tel moment* peut être néfaste à ce même monsieur X à tel autre moment.

Complexe ?

Oui. Mais le corps de monsieur X SAIT.

Malheureusement, jamais on n'enseigne à un enfant le pouvoir de savoir ce qui se passe en lui, de PERCEVOIR ce qui se passe en lui. On attire — on détourne — son attention sur le monde extérieur mais on ne lui apprend pas à SE visiter.

Nous avions parlé de l'instinct animal...

L'animal sauvage (ceux qui nous fréquentent ont perdu bien de leurs instincts) sait trouver ce qui lui convient, l'endroit où… Pendant ce temps, sans aucun instrument de détection ni de communication, les animaux sauvages savent détecter un tsunami et *fuir à temps* tandis que les humains *attendent* les ordres des autorités qui attendent les conclusions d'un système complexe de machines sophistiquées qui… ; les animaux peuvent prévoir que l'hiver sera particulièrement rigoureux, que la nourriture se trouve à tel endroit. Pendant des siècles ou des millénaires, les humains, « animaux évolués », ont subi les irrégularités du climat et des récoltes, faute de pouvoir prévoir.

Le *corps* humain (un animal) sait faire tout cela, le *corps* et non l'intelligence, surtout si elle est « éduquée » ou déformée par le subconscient.

Nous, humains, avons des corps de mammifères, donc des corps animaux. Et le corps animal sait. Nous devons réapprendre à l'entendre. C'est le mode d'emploi du corps dans lequel nous vivons.

Nous allons y venir, suivez toujours le guide.

Poursuivons notre visite afin de bien comprendre l'enjeu et la situation.

Vous vous demandez sans doute si j'ai vraiment étudié la question et si je ne vous promène pas tranquillement dans un rêve.

La réponse : je m'intéresse depuis des décennies à la santé. D'abord parce que j'ai été malade très jeune et pendant de très nombreuses années. Ensuite, parce que j'ai vécu longtemps au Canada et que j'ai été vice-président de l'Ordre des Naturothérapeutes du Québec de 1973 à 1978. Que j'ai, évidemment, donné des conférences et animé bien des séminaires sur le sujet, sans parler des articles que j'ai publiés.

Reprenons la visite guidée.

L'ALIMENTATION IDEALE ?

Pour certains auteurs, il ne faut rien cuire ; tout cru, tout vivant, même la viande et les pommes de terre, comme au temps de l'homme préhistorique, le seul à vivre selon les lois de la nature : la cuisson détruirait les enzymes et transformerait les éléments vivants en résidus inassimilables. Pour d'autres au contraire, il faut tout faire cuire, même les fruits, parce que le feu est la vie, l'énergie en acte, l'âme de l'aliment, et réveille dans chaque aliment cru des principes hautement assimilables par l'organisme ; l'homme serait un homme parce qu'il maîtrise le feu. Qu'en dirait VOTRE corps ?

Certains insistent sur les besoins de fibres (beaucoup de végétaux à fibres, céréales complètes, etc.), seul moyen d'éviter le cancer du côlon ; d'autres, au contraire, interdisent les fibres : l'organisme gaspille toute l'énergie d'un aliment en tentant de digérer les fibres, à isoler le nutriment utilisable ; les fibres ne sont après tout que des déchets qu'on rejette entièrement, donc… Pour les premiers, ne jamais prendre le moindre jus de légumes ou de fruits, sous peine de préparer le terrain à l'hypoglycémie ; pour les autres, baser son alimentation sur les jus, y compris les jus d'oignon, d'ail ou de pomme de terre crue. Qu'en dit VOTRE corps ?

Certains déclarent que nous devons, comme les Hunzas qui vivraient plus de cent ans sans aucune maladie (théorie réfutée par d'autres observateurs ; je ne suis pas allé leur rendre visite, je ne me prononce donc pas), nous nourrir principalement de laitages, seuls aliments complets, en ajoutant quelques fruits.

D’autres considèrent les laitages comme LE poison mortel par excellence : nous ne sommes pas des veaux, qui plus est des veaux non sevrés. Qu'en dit VOTRE corps ?

Certains affirment que l’ingestion quotidienne d’un aliment-miracle (différent selon les auteurs ; ça, j'ai vérifié) réglera tous les problèmes de santé (vinaigre de cidre, pommes crues par exemple, spiruline, luzerne, jus de blé, etc.). Qu'en dit VOTRE corps ?

Pas de viande ! clament les uns ; nous ne sommes pas des nécrophages ; nous sommes des singes, donc frugivores (théorie réfutée par d'autres observateurs ; je ne suis pas vétérinaire ; j'expose donc sans prendre partie) ; la viande, c’est du cadavre pourri, donc la mort acceptée dans notre corps. La viande, c’est l’essentiel, ripostent les autres ; sans viande, pas de vraies protéines, donc les ventres distendus des malheureux enfants vivant dans les régions désertiques, victimes de la famine permanente ; dans les pays chauds, tous les fruits sont disponibles, mais l’absence de viande crée ces carences effrayantes. Qu'en dit VOTRE corps ?

Pas de sel ! affirment les uns. C’est avec du sel qu’on embaume les viandes et les jambons qu’on veut conserver ; consommer du sel, c’est s’embaumer, c’est précipiter la déchéance, c’est semer la mort en nous. Du sel, encore du sel, ripostent les autres ; les animaux parcourent des kilomètres pour venir lécher un bloc de sel ; leur instinct ne les trompe jamais. Qu'en dit VOTRE corps ?

Faut-il allonger cette liste ? Je dois préciser que j’ai essayé presque toutes les méthodes ; il fut une époque où je croyais que les auteurs vérifiaient leurs théories, et je ne savais pas encore entendre mon corps.

Tous ces spécialistes citent l’exemple de tel groupe humain ou animal qui vit sans maladie grâce au régime préconisé. Tous se citent en exemple et généralisent, tous citent les extraordinaires guérisons obtenues grâce à leur régime ; aucun ne parle des échecs ; pour cela, il faut lire les confrères et les critiques qui, justement, citent les échecs patents (ça aussi, j'ai vérifié ; dans certains cas, à mes dépens).

Peu de prêcheurs publient de photos avant, pendant et après, surtout des photos du corps entier. Aucun ne parle *des effets à long terme avec photos à l’appui*.

La diététique appliquée, c’est peut-être le monde de l’affirmation catégorique et de l’originalité à tout prix sinon des dogmes et des superstitions.

Ne vous affolez pas. Nous en sortirons bientôt.

Est-il si important de s'occuper de la nourriture ? N'avons-nous autre chose de plus urgent à organiser ?

Et le reste des tests promis ?

Nous y reviendrons vite.

Le corps et la revolution qui commence

Il faut prendre conscience de la situation chez nous, en Occident : le corps est considéré, dans les milieux autorisés, comme un morceau de viande traversé par un tube digestif ; c'est à la Science, à la mode et/ou aux religions de décider de ce qui lui convient et de ce qu'il doit éviter, voire subir sans protester. On ne demande pas l'avis d'un rôti, cru ou cuit.

Néanmoins, on commence à se demander si notre nourriture et notre mode de vie sont aussi sains qu'ils devraient l'être; ils sont peut-être (ou sûrement?) à la source de déficiences discrètes, qui s'accumulent au fil des années. Ces déficiences pourraient se répercuter au niveau cellulaire; bien des phénomènes pourraient être ralentis ou gênés, comme le niveau d'énergie disponible, le remplacement des cellules mortes. Ces carences discrètes pourraient être à l'origine de la fatigue générale… Vrai ?

Il faut répondre oui, oui, oui; des études scientifiques de plus en plus nombreuses (et sérieuses) affirment : ces carences, *dans nos pays riches*, induisent des processus pathologiques.

Soufflons enfin : une révolution discrète est en marche ; elle se transformera en Renaissance, aussi sérieuse que la Renaissance du XVe siècle.

Souriez.

Des millions de civilisés prennent conscience… de leur conscience. Ils commencent à prendre conscience que leur corps est conscient, qu'il sait, qu'il peut. Ils prennent conscience que le corps n'est pas un simple morceau de viande, que le corps est un être vivant, conscient, évolué.

Le corps saurait… mais la civilisation lui impose ce qu'elle considère comme essentiel. Pourtant, on découvre de plus en plus…

Par exemple, certaines vitamines et certains minéraux luttent contre les radicaux libres. On sait aujourd'hui que les radicaux libres entraînent le vieillissement et toutes les pathologies dérivant du vieillissement cellulaire. La membrane de chaque cellule, sa peau en quelque sorte si on peut me permettre une pareille comparaison, son enveloppe protectrice et en même temps son interface, la membrane cellulaire donc est une cible particulièrement facile pour les radicaux libres. Ce sont les acides gras qui composent principalement cette membrane; une fois détruits, ils ne peuvent être synthétisés, du moins les plus importants, par l'organisme. Il faut les remplacer. On les appelle les acides gras essentiels. Et notre nourriture ne les fournit pas toujours sinon jamais dans certains cas. La vôtre ? Votre corps a-t-il besoin de plus ou de moins ?

Un autre exemple. Des études scientifiques nombreuses concluent que la nutrition saine est un levier majeur dans les prévention des pathologies les plus

fréquentes, comme les pathologies infectieuses, allergiques, cardio-vasculaire, cancéreuses; l’apport de vitamines, minéraux et acides gras essentiels guérissent ou préviennent de nombreuses maladies, y compris l’infarctus. Votre corps souffre-t-il déjà ? Ne souriez pas parce que vous êtes encore jeune. Les désordres s'installent dès la jeunesse. Mais on peut, heureusement, prévenir ou corriger.

Si le corps se détériore, que deviennent notre belle culture et notre belle science, que deviennent nos diplômes et notre statut social ? Si le corps meurt, que reste-t-il ?

Le corps est notre véhicule durant notre incarnation. C'est une sorte de vaisseau spatial qu'il faut chouchouter pour voyager dans la vie.

Et il sait, lui. Il nous reste à retrouver le numéro de téléphone pour dialoguer.

Et maintenant, l'alimentation suffit-elle à rendre au corps sa beauté animale ?

Non.

EXERCICES PHYSIQUES

L'inactivité physique serait responsable d'un décès sur dix dans le monde ; des études scientifiques semblent démontrer qu'elle est au moins aussi nocive que le tabagisme. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) fait de l'inactivité physique le quatrième grand facteur de mortalité après l'hypertension, le tabagisme et le cholestérol élevé. L'OMS recommande de pratiquer au moins 150 minutes d'activité modérée (telle que la marche rapide) par semaine.

Pas le temps ?

Votre corps vous le rappellera plus tard, avec vigueur.

Mais là encore, les théories s'affrontent : il faut dépasser ses limites pour renforcer le corps ; d'autres théories s'y opposent : il faut respecter les limites et le corps progressera en douceur.

En 1986-87, j'ai été très malade. J'ai donc consulté…

Entre autres, une collègue m'avait parlé de son mari : ostéo et kiné chez les sportifs de haut niveau ; il devrait pouvoir m'aider.

Ses directives m'ont effrayé : je n'avais ni l’énergie ni la souplesse ni l'endurance pour faire tout ça ! Comme tout un chacun, il parlait selon ses connaissances livresques et ses expériences sur le terrain (excellent) ; mais il généralisait (catastrophique). Je n'étais pas du tout un sportif de haut niveau mais un malade très affaibli. De son côté, la médecine officielle m'a prescrit maints suppléments. A cette époque, je ne savais pas encore dialoguer avec mon corps. Je savais, en théorie, qu'il était conscient, mais moi, je n'en étais pas conscient. Savoir mentalement est une chose ; pouvoir agir en est une autre.

N'oubliez surtout pas ; il ne suffit pas de savoir, comme ça, comme on connaît plus ou moins la géographie, ou l'histoire des rois fainéants.

Vous n'êtes pas démuni(e) : vous trouverez tous les renseignements pratiques sur Internet et dans les ouvrages spécialisés. Exercices pour l'endurance, pour la

vitesse, pour la précision, pour la réjuvénation, pour… tout ce que vous voudrez. Principe : ne vous arrêtez pas au premier texte intéressant et convaincant. Poursuivez. Comparez. TESTEZ.

Maintenant, je sais et je peux vous proposer ce qu'il faudrait demander tester) :

1. Exercices ?
2. Lesquels (énumérez) ?
3. Maintenant ?
4. Est-ce suffisant maintenant ?

Demandez à votre corps, il sait.
Est-ce tout ?
Non

LE SOLEIL

Prendre le soleil ?

Le singe nu appelé homme prend *parfois* le soleil, en été, durant quelques jours, sur les plages en général. Le reste de l'année, il s'enferme, s'emmitoufle, et regarde le soleil à travers les vitres tandis qu'il est forcé de rester à l'intérieur pour *gagner* sa vie, c'est-à-dire perdre son corps pour conserver le droit de vivre.

Pourtant, la lumière colore sa peau et lui donne une apparence vivante, tout comme la lumière transforme une endive toute blanche en une plante verdoyante. L'homme civilisé préfère ressembler à une endive ou, après un séjour estival, à un homard bien *cuit*.

---

[1]. Jean-Paul Curtay, *La nutrithérapie*, Boiron, 1995, p. 15.

Mais, protestera-t-on, la diminution de la couche d'ozone et les rayons UV...

On constate l'augmentation des cancers de la peau et des cataractes, et on découvrira encore d'autres désordres imputables (en théorie) à l'excès de rayons solaires.

Le nombre des cancers du testicule, bien caché du soleil, sauf chez les naturistes, augmente de 5% par an chez l'homme jeune. Et aussi :

> « Il y a vingt ans [1970], il y avait en France cinq mille cancers du sein par an, aujourd'hui, il y en a trente mille ; même chose pour les

cancers du côlon ou du rectum, ils sont passés de cinq mille à quinze mille. »[2]

L'exposition au soleil là-dedans ?

L’augmentation du nombre des cancers de la peau *n’a peut-être rien à voir* avec le soleil, mais pourrait bien être redevable des mêmes causes que tous les autres maux dont le nombre augmente sans cesse ou s’accélère vertigineusement.

Se priver de soleil pour éviter un cancer est *peut-être* une erreur majeure pour ceux et celles qui ne risquent pas ce genre de désordre terminal et rien ne dit qu’on protège les autres, les candidats malheureux au cancer.

Certes, il est rassurant d’accuser le soleil, qu’on ne peut affaiblir, plutôt que les désordres destructeurs qui mobilisent toutes les énergies de l’organisme. Cette interdiction profiterait-elle à quelque groupe industriel ? Je n'ai pas les compétences officielles pour me prononcer. A chacun de se renseigner.

Comment savoir ?

Comme toujours, en apprenant à tester, à évaluer, à comprendre, à écouter le corps et non les théories à la mode.

Le genre de questions :

1. Du soleil pour mon corps ?
2. Maintenant ?
3. Où ?
4. Est-ce assez ?

Demandez à votre corps, il sait.

Est-ce tout ?

Non, pas tout à fait.

REPROGRAMMER

Les optimistes à tout crin répètent que le corps s’adapte à tout, y compris à la pollution généralisée.

Le corps s’adapte, certes, mais les conséquences risquent d’être en proportion.

Nous pouvons lire dans un très ancien (les chiffres n'ont pas baissé, au contraire !) numéro de *La Recherche*, n° 288, juin 1996, un article sur la fertilité

2 . Bériot, L., *Le grand défi*, Orban, 1991, p. 138.

masculine. On y découvre une autre facette de l' « adaptation » du corps à la pollution, c'est-à-dire une autre forme de dégénérescence.

Retenons quelques jalons:

De 1973 à 1992, la concentration spermatique chez 1351 hommes sains de la région parisienne à la fertilité prouvée a décliné en moyenne de près de 2% *par an*.

(D'autres études plus récentes précisent que le déclin de la numération des spermatozoïdes chez les hommes a été rapporté pour la première fois en 1992, après l'analyse de 61 études portant sur près de 15 000 hommes sains et fertiles. Les auteurs avaient conclu que la numération moyenne des spermatozoïdes *avait diminué de 50 %* entre 1938 et 1990.

• « Le chiffre. 49,9 millions. C'était le nombre moyen de spermatozoïdes présents dans un millilitre de sperme français en 2005, selon une étude publiée mercredi. Un chiffre en très nette baisse depuis 1989, puisqu'il était à l'époque de 73,6 millions/ml. Pour les chercheurs, la concentration du sperme a connu une baisse continue de l'ordre de 1,9% par an depuis 1989, mais reste toutefois bien au-dessus du seuil de fertilité, fixé par l'OMS à 15 millions/ml. (Europe1, Internet, 5 décembre 2012.) »

Le nombre des cancers du testicule augmente de 2,3 à 5 % par an (principalement chez l'homme de 25 à 35 ans) — l'exposition au soleil et à ses dangereux UV ?

Je passerai sous silence les autres dérèglements. A chacun d'aller à la chasse.

N'oubliez pas, cependant, que vous pouvez éviter cela ou corriger tout ou partie. Votre corps peut vous prévenir et sous fournir des clés.

AGIR

Si nous parvenions à *renverser* ou, à tout le moins, *ralentir* le processus mortel de désorganisation, non seulement pourrions-nous prolonger la jeunesse mais aussi nous élimerions les maladies cardiaques et les cancers, sans doute le SIDA et les autres maladies qui ne manqueront pas de remplacer les anciennes qu'on fait encore disparaître à grands coups de... maquillage.

Théoriquement, le procédé est très simple; la mise en pratique l'est beaucoup moins, comme il se doit. Votre corps comprendra et saura vous fournir les données précises.

1) Ne plus introduire de substance nocives dans le corps

2) Renverser les processus de désorganisation.

Nous allons survoler rapidement la première de ces deux étapes: il serait dangereux, pour le moment, de proposer des plans précis et, par ailleurs, le présent opuscule n'est pas un traité de médecine.

1) Ne plus introduire de substance nocives dans le corps

Les chercheurs sont presque unanimes en ce qui concerne l'air et l'eau mais la bataille fait rage (nous l'avons vu) en ce qui concerne l'alimentation. Survolons le théâtre des opérations.

a) L'air

L'air que nous respirons doit se rapprocher le plus possible de celui qu'on respirait à la campagne il y a quelques siècles. Toutes les substances en suspension, aujourd'hui, s'ajoutent aux toxines déjà en circulation dans le corps et précipitent la minéralisation (retour au minéral inerte). L'air des villes est particulièrement chargé; celui des bâtiments « climatisés » l'est encore plus; quant à celui des lieux enfumés par des fumeurs enragés, il cumule toutes les pollutions.

b) L'eau

L'eau que nous buvons devrait se rapprocher le plus possible de celle qu'on trouvait dans les sources il y a quelques siècles. L'eau de nos cités est en réalité de l'eau d'égout à peine recyclée. Certaines villes, paradis de la technologie au quotidien, y ajoutent des « substances préventives », comme le fluor.

c) L'alimentation

Nous en avons déjà beaucoup parlé.

d) Les polluants divers

Les chercheurs découvrent sans cesse de nouvelles formes de pollution, allongeant la liste déjà impressionnante des éléments susceptibles de détruire le corps, donc d'accélérer le processus de désorganisation ou, tout au moins, d'empêcher le corps de renverser ce processus.

Citons rapidement la présence de lignes à haute tension, les téléphones portables et leurs émissions, les ondes de forme, le réseau de Hartmann, sans oublier les aberrations dont les scandales révèlent de temps à autre l'ampleur et la généralisation. Pensons aux nappes phréatiques contaminées et autres retombées de la technologie comprise par la lorgnette du profit comme seul critère. La liste serait interminable; à chacun et à chacune de tenter d'en trouver quelques parcelles directement perceptibles.

Testez.

Un petit mot sur le réseau de Hartmann :

> « En Allemagne, les Dr Hartman et Jenny ont effectué, en laboratoire, des expériences sur 14000 souris blanches pendant 12 ans. L'expérience consistait à placer des souris de même souche, même âge, même poids dans une zone déterminée comme neutre et d'autres sur un croisement tellurique. Les souris en zone neutre se comportèrent calmement pendant toute la durée de l'expérimentation, elles gardèrent un beau pelage et eurent une descendance 30 % plus élevée que celles situées sur un croisement. Les autres étaient constamment agitées et cherchaient à se réfugier dans les angles proches des zones neutres : leurs poils devenaient rares, elles criaient la nuit, se mangeaient la queue, dévoraient leurs petits. A l'autopsie, après 40 jours, on décela de nombreuses tumeurs. L'analyse fit apparaître que le pH du sang de ces animaux s'était modifié en zone irritante. » Et il en est hélas ! de même pour l'homme… »
>
> Weber, V., *Le grand livre de la géobiologie*, Trajectoire, 2005, p. 17.

Il existe des parades, oui, et elles ne dépendent pas du bon vouloir (et des discours) des autorités. Un autre ouvrage traitera de ces boucliers.

Vérifiez, testez ces nuisances autour de vous ou en vous. Ainsi que les parades et les remèdes proposés.

SI TOUT N'ETAIT QU'ILLUSION ?

Les incrédules « démontrent » que tout n'est qu'illusion en montant en épingle toutes les fraudes et ne parlent QUE des fraudes, jamais des faits prouvés.

Supposons que quelqu'un ne parle QUE des policiers pourris pour « prouver » que LA Police n'est qu'un repaire de malfaiteurs, qu'on ne parle que des médecins condamnés pour « prouver » que les médecins sont une bande de tueurs…

C'est pourtant ce qu'on fait régulièrement dans le domaine qui nous intéresse.

De leur côté, les dogmes religieux ne risquent pas la contradiction : ils sont invérifiables et font appel à la foi. Les perceptions que nous utilisons ne font pas appel à la foi mais la simple expérience quotidienne.

Les dogmes scientifiques… Oui, la Science, qui critique les religions et la foi…

Voici ce qu'écrit justement le Pr Bruce Harold Lipton[3] :

---

3 . Bruce Harold Lipton né en Octobre 1944.

« Les scientifiques, enclins à établir la validité de *leur* vérité, ignorent les exceptions troublantes. Le problème ici, c'est qu'il *ne peut y avoir d'exceptions* à une théorie, car l'exception démontre simplement que la théorie n'est pas totalement exacte. »

Lipton, B.H., *Biologie des croyances*, Ariane, 2006, p. 155.

Imaginez que certains cailloux, au lieu de tomber sur le sol, s'envolent vers les nuages ; que deviendrait la théorie de la gravité ?

Mais quand il s'agit de données « irrecevables »…

---

[1]. Des recherches (sérieuses) ont découvert que l'eau avait une mémoire en relation avec l'oscillation cellulaire. Toutes les pollutions électromagnétiques la concernent donc.

[2]. Tout le domaine de la géobiologie.

Interrogez-le et entendez bien ce qu'il dit

Ce que le corps pourrait vous dire quant au choix des aliments, des compléments, des attitudes, des activités physiques, du sommeil, et bien des choses encore qui le concernent directement. Il a son mot à dire. VOTRE corps. Vous n'êtes pas un rat, un rat semblable à tous les rats. Vous êtes un être humain, vous êtes VOUS.

Certes, votre corps obéit à des lois universelles : pour le moment, il ne peut s'envoler d'un balcon, il ne peut marcher dans la lave en fusion, il ne peut être privé d'air, il a besoin de boire, etc. Mais…

Quand on demandait à mon grand-père paternel le secret de sa longue vie (il est mort dans son lit à quatre-vingt-dix ans, sans aucune maladie particulière), il affirmait le plus sérieusement du monde qu'il devait tout au mini-verre de rhum qu'il buvait consciencieusement chaque matin et parce qu'il n'avait jamais fumé la moindre cigarette. Un grand oncle aussi solide prétendait qu'il devait sa vigueur aux bons cigares qu'il fumait consciencieusement et à son refus de tout alcool.

Certains ne jurent que par le jeûne hebdomadaire, d'autres par le jeûne biannuel, d'autres encore par un jeûne unique dans une vie. D'autres spécialistes affirment que le jeûne est artificiel, contre-nature, et que les destructions qui se produisent lors d'un jeûne sont irréparables, que toutes les toxines sont mises en mouvement et empoissonnent tous les circuits corporels.

Ne parlons pas des théories (pour ou contre) concernant les lavements (irrigation du côlon ou simples lavements) sous peine de…

Nous avons longuement parlé, en ce qui concerne l'alimentation, de ces contradictions dogmatiques involontaires.

Elargissons.

Je cueille une carotte. Est-elle prête à être consommée ? A-t-elle eu le temps de construire tous ses éléments ? Inutile de se morfondre, on trouve des carottes bien propres au supermarché, n'est-ce pas ? Mais ces carottes sont-elles

acceptées par mon corps, à cet instant précis ? Cette tomate, là… Et quel autre aliment sera le complément souhaitable ?

Il est possible de *percevoir* l’état d’un aliment, de savoir s’il contient ou non de l’énergie de vie, s’il est assimilable à tel moment, si le corps en a besoin ou non. Les animaux sauvages le savent ; les humains inventent des mécaniques et des laboratoires pour savoir, mais comme tous les humains n’ont pas accès aux laboratoires et ne peuvent se procurer les appareils sophistiqués, ils suivent une théorie qui leur « parle » ou écoutent une « autorité ».

Il est heureusement possible de tester un aliment un remède, une plante médicinale, une thérapie même, et il est possible de savoir de qui convient à telle personne à tel moment.

Pour se nourrir, il faudrait entendre *ce que le corps, au moment même de l’expérience, souhaite ingérer*, et suivre le trajet de la substance une fois introduite dans le corps, sans oublier les conséquences à court et à long terme.

Le corps se souvient d’avoir été un animal, d’être encore un animal.

Votre corps saurait encore, il n’a pas oublié.

Je dis bien ; *votre corps*, pas votre subconscient et ses conditionnements, pas n'importe quelle subpersonnalité.

La grande difficulté est bien d’entendre la réponse du corps et pas celle du conditionnement.

Nous allons voir quelques interférences, que vous devez connaître pour éviter les pièges les plus immédiats. Pas seulement pour « parler au corps », mais pour tous les tests.

INSTINCT OU REFLEXION ?

Pour découvrir à coup sûr l’aliment ou le supplément, le remède ou l’élément allergène (sans oublier tout ce qui touche le corps : habitat, habillement, exercice, séjour dans tel lieu, etc;), le recours à « l’instinct du corps » semble une solution élégante, prônée par certains thérapeutes. Dans l'absolu, c'est exact.

Et il en serait ainsi si les conditionnements n’étaient pas aussi ancrés ET si chacun était conscient de son corps. Prenons quelques exemples.

Certains peuples adorent la friture à l’huile d’olive tandis que d’autres préfèrent la cuisine à l’eau bouillante (voir les caricatures dans Astérix) ; bien

des Asiatiques considèrent le durion[4] comme un fruit délectable tandis que la majorité des Occidentaux ont la nausée en humant à distance son odeur caractéristique ; un non-fumeur déteste l'odeur des mégots refroidis ou celle de la fumée qui s'élève tranquillement dans la pièce occupée par un fumeur ; le végétarien de longue date considère la charcuterie comme de la charogne épicée, précisant que les épices n'effacent en rien l'odeur et le goût de cadavre tandis que les amateurs d'entrées de charcuterie se font une gloire de préparer des plats appétissants ; pour qui ne boit jamais d'alcool, le vin, fût-il d'un grand cru, reste du raisin pourri, du cadavre de raisin bien fermenté ; pour certains peuples, le piment rouge est un condiment essentiel tandis que pour d'autres, c'est de l'acide sulfurique impropre à la consommation. La liste pourrait s'allonger de beaucoup.

Retenons donc que le conditionnement culturel et familial modifie le sens du goût.

Alors, se fier à « l'instinct »… Le corps ou le conditionnement ?

Ajoutons que le conditionnement individuel modifie également les réactions du corps : le néophyte tousse, a la nausée, etc., en fumant sa première cigarette ; vétéran, il peut fumer le cigare dont l'odeur est dite pestilentielle par les non-fumeurs.

Encore un exemple ? L'obsédé sexuel multipliera les orgasmes même si son corps est épuisé. Un autre ? Le toxicomane prendra sa drogue libératrice même si le corps est détruit à petit ou à grand feu.

Peut-on, dans de pareilles conditions, espérer retrouver brusquement l'instinct du corps, entendre le langage du corps ?

Comment alors espérer, par instinct, découvrir la nourriture ou l'activité qui nous convient si tant d'éléments, et nous pourrions en citer bien d'autres, peuvent brouiller la perception de la conscience du corps ?

Pour y parvenir, il faut d'abord *obtenir le silence de toutes les subpersonnalités* et entrer en communication avec le corps laissé à lui-même.

Celui qui se ronge les ongles essaie d'arrêter sa manie ; il prend tous les moyens qu'on lui suggère (« essaie ça, ça marche à tout coup! »), mais *c'est plus*

4 . Fruit d'un grand arbre de l'archipel indien, de la grosseur d'un petit melon. On le trouve, en France, dans les épiceries à orientation exotique. On trouve même de l'extrait de durion. Pour qui n'avait jamais humé un flacon de cet extrait, l'expérience est inoubliable.

fort que lui, dès qu’il est distrait ou dès qu’il est concentré sur quelque chose, il se ronge les ongles. L'instinct ?

Le fumeur invétéré a tenté plusieurs fois, malgré ses crises de nerfs, d’arrêter ; c’est une lutte héroïque, mais une force destructrice en lui l’a forcé à continuer. L'instinct là-dedans ?

L’obèse sait qu’il ne devrait pas manger de pâtisseries ; la moindre occasion est bonne pour succomber ; *c’est plus fort que lui*. L'instinct ?

Tel impuissant a des érections la nuit, quand il n’est plus conscient de son corps ; il s’éveille, fier de l’érection qui tend son sexe ; quelques secondes de prise de conscience et tout s’effondre ; impossible, évidemment d’obtenir une érection devant quelqu’un, surtout pas pour une relation sexuelle. Une force obstinée paralyse l’organe et le tient sous sa tutelle sans faille.

Le fétichiste réagit physiquement à la vue de son objet préféré. Est-ce l'instinct du corps ou une subpersonnalité ?

Comment alors espérer percevoir l'instinct DU CORPS lui-même si tant d’éléments peuvent brouiller la perception de la conscience du corps ? Comment pouvons-nous alors vérifier le bien-fondé de notre « instinct » ?

Encore une preuve du détournement de « l'instinct » ?

Nous allons parler de l'hypnose.

L'HYPNOSE

Non, ce n'est pas truqué. Des médecins, des psychiatres, des dentistes s'en servent régulièrement. J'ai vérifié. Vérifiez à votre tour.

J'ai étudié et pratiqué l'hypnose.

C'est au sein de Mensa[5], à la fin des années soixante, que j'ai procédé à mes premières expériences vraiment intéressantes. Pourtant, cobayes comme témoins, tous étaient membres de la société des « High I. Q. ».

J’avais d’abord pu vérifier qu’était fausse la légende des « bons sujets obligatoirement faibles d’esprit » – les membres de Mensa n’étaient pas, par définition, faibles d’esprit. J’avais surtout démontré aux amis qu’on pouvait faire sentir n’importe quoi à un sujet hypnotisé. C’était banal, connu, mais

5 . Je suis entré dans Mensa le 26 décembre 1966. A cette époque, nous dépendions de Mensa New York. L'année suivante, nous avons fait ce qu'il fallait pour créer Mensa Canada.

toujours bon à vérifier par soi-même. Les sensations étaient totalement perturbées. On goûtait avec délice à un citron ou à un oignon et on pleurait sur une belle pomme, on se brûlait les lèvres sur une tasse d'eau froide et on humait le bon parfum d'un verre d'eau de la ville.

Si on avait demandé, à cet instant, au patient de suivre son instinct, qu'aurait-il choisi ?

On peut même suggérer au patient de percevoir telle sensation, répulsion, attirance *une fois bien réveillé*. On appelle cela de la suggestion post-hypnotique ; le phénomène est impressionnant. Le patient, en toute bonne foi, obéit. Son « instinct » le pousse à… choisir ce que lui a dicté l'hypnotiseur. Oui, c'est ainsi.

C'est un aperçu du conditionnement normal, sauf que le « patient » ne s'en rend pas compte.

En 1968, j'ai même donné un cours avec démonstrations à l'Université du Québec (Faculté de psychologie) ; pendant deux heures, les rapides exposés furent suivis d'une démonstration. La soixantaine d'étudiants en psychologie fut ravie et plusieurs demandèrent une rencontre privée par la suite. Les mêmes questions revenaient, ce qui prouve que l'hypnotisme était (est ?) encore un peu mystérieux, même pour des apprentis psychologues. J'ai aussi été invité par la télévision, avec vues en gros plan sur les réactions et les réponses du sujet.

Evidemment, j'avais refait les démonstrations classiques sur le goût et les perceptions corporelles. Ainsi que les post-suggestions (les ordres pour le sujet bien réveillé).

Alors, l'instinct du corps… Le subconscient EST hypnotisé par le vécu et il hypnotise le reste de l'être conscient.

Ce n'est pas le corps qui répond ; c'est le conditionnement. C'est un perroquet qui répond. D'ailleurs, on appelle ça du psittacisme[6].

Comment atteindre le corps lui-même ? Cela est-il seulement pensable ?

Oui, trois fois oui.

La recette est théoriquement simple : établir en premier lieu le silence intérieur et nous connecter à ce qui sait et peut en nous.

---

6 . Issu du grec ancien ψιττακός, *psittakós* (perroquet).

Dialoguer avec le corps

Le corps est un animal, il ne comprend pas les phrases complexes, il ne connaît pas les mots techniques. Mais il s'exprime.

Un animal ne parle pas non plus, mais on peut lire et entendre sa réaction, sans passer par la télépathie (ce qui est la meilleure méthode, évidemment ; mais elle n'est pas spontanée sauf exception).

ENTENDRE LA REPONSE

Supposions que vous vouliez tester une vitamine.

Vous prenez le flacon, la boîte, le comprimé ou la gélule dans une main. Le corps répond aussitôt (une des réponses) : *non – mouais- oui – oui-oui*.

Comme il ne prononce pas de mots, vous devez percevoir ses réactions.

Première solution ; le labo médical. Analyse sanguine, dosage des réponses hormonales, des endorphines, des lymphocytes, les ondes cérébrales, imagerie cérébrale, l'électrocardiogramme, la résistance de la peau, etc., etc. tout cela *instantanément,* évidemment.

Seconde solution : les tests immédiats, que nous étudierons.

Votre corps aimerait-il vivre quelques jours dans tel lieu de vacances ? Votre corps souhaite-t-il la mer ou la campagne ? Votre corps serait-il à l'aise dans ce vêtement à la mode ou rétro ? Votre corps serait-il heureux de ne rien porter du tout maintenant ?

Demandez-lui. C'est possible, et facile.

LA RAISON ET L'EXPLICATION

La Physique est formelle : la matière, celle que nous touchons, n'est que de l'énergie rassemblée, tout l'univers est ainsi. Notre corps ne fait pas exception.

Voici ce qu'écrit Maxence Layet (exactement ce que je pense) :

> « Que l'on se réfère à la tradition chinoise[7] ou aux démonstrations scientifiques les plus récentes[8], les deux connaissances tombent d'accord : nous sommes constitués d'énergie et l'énergie nous environne. »
>
> Layet, M., *L'énergie secrète de l'univers*, Guy Trédaniel, 2007, p. 15.

La Tradition l'enseignait déjà[9] chez nous ; la Tradition de l'Inde également[10] ; et Einstein l'a rappelé[11]. Tester signifie simplement relier deux coagulations d'énergie de vibration semblable. C'est le seul secret.

En d'autres mots, le grand secret des tests : *le phénomène de résonance*.

La réponse est un *écho*, une imitation du phénomène insaisissable directement.

Vous avez oublié vos cours de physique et vous avez oublié ce qu'était le phénomène de résonance ?

Nous allons en parler puisque c'est *une clé*, la clé pour ainsi dire.

LE PHENOMENE DE RESONANCE

Au sens retenu par la Science, la résonance est un phénomène selon lequel certains systèmes physiques (électriques, mécaniques...) sont sensibles et répondent à certaines fréquences.

La résonance est un phénomène *vibratoire* (le même phénomène existe dans les circuits électriques ; il existe au niveau énergétique également, c'est ce que nous retiendrons) qui peut se révéler impressionnant par ses manifestations et on peut la qualifier d'utile et de néfaste selon les cas de figure.

Une structure vibre puis la vibration s'amplifie, s'amplifie, s'amplifie jusqu'à atteindre un niveau extrêmement important : elle résonne.

Conséquence ?

---

7 . Le Qi des acupuncteurs.

8 . La théorie des quanta (théorie quantique).

9 . La Table d'Emeraude : l'univers est conscience.

10 . Prâna et akasha.

11 . E = mc2.

Des verres peuvent alors se briser, des axes en rotation de plusieurs tonnes voler, des ponts se briser etc. Incroyable mais vrai. Scientifiquement prouvé.

Les vibrations résonantes peuvent également se manifester acoustiquement. C'est cet aspect que nous retiendrons dans nos explications et comparaisons.

Prenons quelques exemples très évidents et très simples.

Placez près l'un de l'autre deux diapasons identiques. Frappez le premier avec une baguette ou autre petit instrument, vos doigts même. Le second diapason se mettra lui aussi à vibrer, évidemment sans être touché; c'est le phénomène de résonance.

Plus spectaculaire : prenez un violon parfaitement accordé. Approchez-le d'un diapason. Faites sonner le diapason ; la corde de LA *du violon* se mettra elle aussi à sonner, sans qu'on la touche. Encore la résonance.

Placez maintenant ce violon à côté d'un piano. Jouez un *la* central (la_3) sur le piano. La corde à vide du violon répondra, tout comme le diapason que vous pouvez aussi placer là. Vous pouvez faire sonner le diapason, et le piano comme le violon répondront ; vous pouvez faire sonner le piano, et le diapason et le violon répondront.

RIEN n'aurait fonctionné si les fréquences n'avaient pas été identiques. Trop haut ou trop bas, le son n'aurait rien éveillé.

Pas assez clair ?

Le violoniste accorde maintenant sa corde de *la* au diapason 435 (celui du début du XXe siècle). Rien ne se passe : les fréquences ne sont pas compatibles. Il faudrait accorder le piano au même diapason et le phénomène de résonance se produirait immédiatement.

Un violoniste accorde la corde de *la* au diapason 440 ; un accordeur règle en même temps le la_3 d'un piano à 440. Le pianiste enfonce la touche la_3 sans faire sonner la note, juste pour décoller l'étouffoir et libérer les trois cordes. Un bref coup d'archet sur la corde du violon et le *la* du piano sonne tout seul, longuement. C'est la *résonance :* les deux éléments susceptibles de vibrer sont entrés en résonance. Si le pianiste enfonce la pédale de droite, tous les étouffoirs du piano se lèvent, toues les cordes sont libres. Un autre coup d'archet… et quantité de cordes se mettent à vibrer : les harmoniques entrent en jeu.

C'est ce phénomène qui explique la validité des tests-réponses.

Imaginons maintenant qu'un curieux remplace le diapason par une photo de diapason ou par un petit carton où est inscrit le mot « diapason ». Pensez-vous que la résonance aura lieu ?

C'est ce qui se passe quand le radiesthésiste promène son pendule sur un dessin, une image, un schéma SANS connaître le sens exact du symbole. Il ne se passe rien. Si le pendule bouge, c'est l'imagination du radiesthésiste qui l'anime.

Quand on utilise une représentation de quelque chose de vivant on DOIT absolument créer en soi une modèle holographique en quelque sorte. Si on teste un foie, on doit parfaitement savoir ce qu'est un foie.

Sinon, on prendra un échantillon, un « morceau d'hologramme ».

On veut choisir un élixir (fleurs de Bach par exemple). On utilise un testeur (des dizaines d'échantillons, petits flacons contenant un élixir) et on teste chaque échantillon au pendule, avec la kinésiologie, à la palpation (chiroesthésie), etc. Si on est plus avancé, on peut alors, et seulement alors, se contenter des photos des fleurs correspondantes : l'image « holographique » est en nous et le phénomène de résonance peut se produire (l'élixir et le corps à soigner).

Et les cadrans gradués ?

Tout le monde sait ce qu'est un cadran sur n'importe quel appareil ; l'image est donc déjà inscrite dans la mémoire vivante. On peut donc procéder assez vite, dès que les perceptions sont affinées.

LES MOYENS

Divers moyens sont à notre disposition, toujours les mêmes ; nous y reviendrons en détail :

1. ***La radiesthésie, l'antenne de Lecher ;***
2. ***Le réflexe au niveau du pouls du patient ;***
3. ***La vision directe ;***
4. ***La palpation avec sensations précises dans la ou les mains (chiroesthésie).***
5. ***La kinésiologie (tests musculaires simples).***

On a dit que tout cela n'était que suggestion, balivernes. Le corps ne le sait pas, il est resté sincère. Il peut donc répondre, lui.

Mais attention !

La grande, l'immense difficulté, est bien de parler au corps et non au subconscient !

Tout l’entraînement est basé là-dessus.

On trouve quantité de cours, de méthodes, de livres, qui parlent de ces tests et qui raffinent, insistent, précisent. Aucun ou presque ne parle de l’essentiel : faire taire nos préférences, nos préjugés, nos réponses toutes faites, nos conditionnements.

L'entraînement ne consiste pas dans la répétition des exercices MAIS dans l'accès au silence et, à travers ce silence, l'accès à la résonance. Sans résonance, le test n'est qu'illusion.

ELARGISSEMENT

Peut-on tester pour quelqu'un d'autre ?

Oui. Il suffit de « se connecter » (toucher sa main ou visualiser, par exemple).

Peut-on tester à distance ?

Oui.

Il suffit d'utiliser un symbole relié à la personne afin de servir d'intermédiaire pour l'effet de résonance (une photo par exemple).

Y parvient-on du premier coup ?

Tout est possible mais, généralement, mieux vaut commencer par des expériences vérifiables immédiatement.

Superstition ?

Vérifiée par maintes expériences scientifiques de nos jour. Nous en reparlerons.

QUELS INSTRUMENTS POUR TESTER ?

LA VISION DIRECTE

Supposons qu'un médecin vous donne à lire une radiographie de votre tronc. Vous regardez… et vous restez pantois, à moins, évidemment, que nous ne soyez médecin vous-même. Il n'y a rien à voir, ou trop. Un radiologue saurait, d'un coup d'œil, voir ce qui va et ce qui cloche. Il sait lire l'image. Tout s'apprend.

Supposons que votre vision subtile d'ouvre. Vous voyez des formes, des couleurs, des mouvements, des trajectoires… Il faudra apprendre à lire cette *radiographie*, car c'est une sorte de radiographie, en 3D, vivante, animée, changeante.

D'où l'intérêt de travailler à deux ou auprès d'un maître en la matière, à la condition qu'il soit honnête et sincère, évidemment. Faute de maître, on se rabat sur les lectures et les expériences.

LA KINESIOLOGIE

Nous étudierons cette technique en détail plus loin.

RADIESTHESIE

Demandez à un opticien : vaut-il mieux prendre des verres convergents ou divergents pour obtenir la meilleur vue possible ? ». Il vous regardera en silence, hochera la tête, et finira par répondre : « Si vous êtes myope, il faut prendre des lentilles divergentes, elles rapprochent les images ; si vous êtes hypermétrope, il vaut mieux prendre des lentilles convergentes, elles éloignent les images ».

Demandez-lui ensuite : « combien de dioptries pour avoir la vue parfaite ? ». Après vous avoir regardé de travers, il répondra : « Tout dépend de votre vue ! ».

Quand il s'agit de notre domaine des perceptions subtiles,, toute cette logique s'effondre. On dicte, on généralise.

Par exemple :

Vaut-il mieux utiliser un pendule, des baguettes ou une antenne de Lecher ?

Je répondrai comme l’opticien : « ce qui convient à votre énergie propre ».

Au cours des années, j’ai essayé l’antenne de Lecher, la baguette en V, les baguettes sur roulements à bille, la baguette en oméga et des dizaines de pendules, selon les conseils et les lectures contradictoires. Un jour, j’ai réussi à percevoir ma vibration. Et j'ai découvert mon pendule préféré. C’est le meilleur *pour moi*, pas pour tout le monde, bien entendu.

Quel est le meilleur pendule ?

Celui qui correspond à votre personnalité subtile. Le pendule ***a*** convient à tel type de personnes, le pendule ***b*** à tel autre type. Malheureusement, on n’a pas encore établi de tableaux de concordances pour aller directement au bon pendule.

Si vous ne savez pas encore vous tester, demandez à un sensitif de le faire pour vous quand vous choisirez votre instrument de travail. Mais trouvez un sensitif neutre, ce qui est parfois difficile. Beaucoup ne jurent que par tel instrument ou telle sorte de pendule, parce qu’ils obtiennent les meilleurs résultats avec cet appareil. Mais ils généralisent et commettent une erreur de ce fait. Qui dit que votre énergie est la même que la sienne ?

Certains ne jurent que par des pendules en bois ; personnellement, je ne peux les supporter. Moi, j’adore les pendules très lourds ; d’autres préfèrent les pendules très légers. Ce n’est pas une question de goût ou de préférence, c’est une question d’adéquation, de congruence. Une question de résonance, comme toujours.

L’instrument est un amplificateur, il n’a aucun pouvoir en soi. C’est un prolongement de votre corps d’énergie.

TENIR UN PENDULE

Pour tenir correctement un pendule, il faut d’abord découvrir la bonne longueur de la chaînette.

- par intuition (essai et erreur) ;
- par une technique appropriée ou grâce à un radiesthésiste confirmé ou un sensitif bien ouvert aux vibrations.

Certains radiesthésistes travaillent avec une longue chaînette, quand il ne s'agit pas d'une simple ficelle. D'autres utilisent une chaînette d'un ou deux centimètres. Personnellement, je laisse trois ou quatre centimètres de jeu entre

mes doigts et le pendule, et ma chaînette est en or. Vous n'êtes pas forcé(e) de m'imiter ! Vous devez tenter toutes les approches et retenir celle qui vous convient.

Le reste de la chaînette ?

Certains radiesthésistes laissent pendre librement l'extrémité ; d'autres affirment que ce restant constitue une autre antenne, qui brouille la perception. Personnellement, je maintiens dans mes doigts repliés ce que je peux et je laisse pendre l'extrémité, et je n'ai jamais été dérangé par une seconde perception. Tout est dans l'intention. Essayez objectivement. Ce n'est pas parce qu'untel a dit… C'est vrai pour lui, pas obligatoirement pour vous.

LES MOUVEMENTS DU PENDULE

Les Écoles de radiesthésie ne s’entendent pas sur la manière de commencer le travail.

Certaines Écoles enseignent le « laisser-faire », pour ne pas influencer le pendule… On laisse le pendule démarrer seul, s'il doit répondre. D'autres Écoles lancent le mouvement, soit circulaire (sens des aiguilles d'une montre) soit tout droit (avant-arrière, face à vous). Personnellement, j'attends ; si ma question est nette, le pendule répond instantanément. Je n'aime pas les coups de pouce.

Quelques bonnes questions

Soit une pyramide de cristal.

C’est du cristal de roche, autrement dit du quartz pur.

Est-elle chargée ? On teste.

Est-elle bonne pour moi ? Silence.

Bonne pour quoi ? C’est la véritable question.

Je la pose sur moi. Test.

Pour une autre activité ? Test.

Soient de la gelée royale et du Gin Seng

On en parle beaucoup car ces produits sont censés faire des miracles.

Je teste : énergie rayonnée ?

Bonne pour moi ? Silence

Si je l’avale ?

Si je l’utilise d’une autre manière ?

Des millions de gens ne peuvent consommer de la gelée royale : elle est trop acide pour certains (dont moi-même).

On recommence pour le Gin Seng.

Soient des élixirs floraux (fleurs de Bach)

Vous avez décidé ou on vous a convaincu(e) de recourir aux élixirs floraux, autrement dit, les fleurs de Bach.

1. On vous a prescrit une liste d'élixirs. Pas de problème. Allez-y.
2. Vous avez décidé de vous en occuper seul. Alors, il faut pouvoir choisir.

Vous pouvez lire toutes les descriptions et noter ce qui convient à votre corps actuellement. Vous procéder par logique. Est-ce bien adapté ?

Ou vous testez.

Comment ?

Par la radiesthésie, par exemple ; ou par la kinésiologie.

1. Vous testez à partir des photos correspondant aux flacons (allez sur le site des élixirs ou consultez le manuel qu'on vous a envoyé) et vous notez ce qui vous convient. Ensuite, il faudra faire un tri car on ne peut trop mélanger d'élixirs. Il faudra donc apparier.
2. Ou vous testez à partir de flacons que vous possédez.
3. Ou vous faites le grand jeu, si vous disposez du matériel, ce qui est plus difficile. Les coffrets complets sont, en principe, réservés aux thérapeutes.

Donc, vous avez retenu un certain nombre de flacons. Il faut maintenant retenir ceux qui agiront en synergie, c'est-à-dire qui se renforceront l'un l'autre au lieu de s'annuler.

Vous les prenez deux par deux d'abord, puis trois, puis quatre. Arrêtez.

Il existe aussi des mélanges tout prêts, bien équilibrés. Mais vos mélanges sont peut-être plus adaptés. Testez bien.

Soient des aliments

Vous voulez maintenant tester vos aliments.

D'abord, comment savoir si un fruit ou un légume est encore vivant ? S'il est vivant, il contient de l'énergie, ce qu'en sanskrit on appelle le prâna. C'est cette énergie qui vous nourrira, pas le reste, que vous évacuerez le lendemain.

Alors, on teste.

Maintenant, ce fruit est-il bon *pour vous*, *maintenant* ?

Pour vos proches ?

Le pendule peut-il prophétiser ?

Oui, si vous avez en vous le don de prophétie. Si tel n’est pas votre *dharma*, le pendule dira n’importe quoi, avec sérieux.

Qui s'exprime ?

Nous nous intériorisons, nous établissons le silence intérieur, nous attendons la résonance…

Qui ou quoi dans notre personne entre en jeu ?

Nous ferons un rapide tour d'horizon, le but de l'opuscule n'étant pas de définir le moi total[12].
 C'est en 1971, alors que j'enseignais au Québec, que j'ai découvert les enfants sensitifs, doués de pouvoirs dits « supra-normaux ». Inutile de préciser que je suis me suis attiré les foudres des gens bien pensants et surtout de certains représentants accrédités de l'Eglise (à cette époque, l'Eglise menait le Québec à la baguette). Même si je rappelais les incitations et les invitations des évangiles, on me répondait que la société n'avait nul besoin de ces enfants « anormaux ».

Je n'ai pas pu étudier des milliers d'enfants doués comme l'exigerait une véritable étude scientifique, mais les dizaines d'adolescents que j'ai côtoyés (et, généralement, aidés) me permettent de tirer certaines conclusions.

Le mot clé des pouvoirs, qu'il s'agisse de perceptions ou de projections, est *intraconscient*.

L'homme « normal » n'a accès à son intraconscient que durant le sommeil et durant de courts instants dans sa journée, SAUF s'il pratique la méditation.

Les « enfants indigo » dont on parle actuellement ont un accès spontané et presque permanent à leur intraconscient. On explique les résultats par l'utilisation préférentielle de l'hémisphère droit du cerveau. Cela rassure, évidemment.

Ces enfants représentent le futur de l'humanité mais, d'un point de vue initiatique, ils incarnent le passé évolutif ; tout ce qui a été réalisé, acquis.

---

12 . Qui fera l'objet d'un ouvrage entier, en préparation.

MAIS tout le monde peut les imiter, sauf en ce qui concerne la précocité et la rapidité des résultats.

EXPLICATIONI D'ENSEMBLE

Notre personnalité s'étend bien au-delà des plans dont nous sommes normalement conscients :

1. « en bas », un monde grouillant, anarchique, primitif, têtu, tournant en rond, ouvert aux influences les plus hostiles à l’évolution, encombré de nœuds d’énergie émotive, de blocages, de manies, de complexes : le véritable SUBCONSCIENT.
2. « au centre », un monde qui prolonge l’être de surface pour le relier aux énergies cosmiques, aux autres moi, aux autres êtres ; c’est le siège des pouvoirs ; c’est, justement, l’INTRACONSCIENT
3. « en haut », un monde de lumière, de beauté, de paix, d’éternité, de conscience de l’unité et de l’infini, en contact avec les dieux et leur monde de Connaissance, de Beauté et en relation avec le Divin ; c’est l’être SUPRACONSCIENT ou SPIRITUEL.

Les psychanalystes ont assez bien décrit le SUBCONSCIENT ; malheureusement, la psychologie populaire s’est emparée du mot pour définir tout ce qui n’est pas conscient et parle des « pouvoirs du subconscient », comme si un plan situé plus bas (*SUB*- signifie « sous ») que le moi conscient pouvait être relié au monde des pouvoirs. Le subconscient, tel que connu des psychanalystes, est un gouffre, une fosse sombre.

L’INTRACONSCIENT

Notre conscience visite TRES souvent l’intraconscient : rêve nocturne ou diurne rêverie, méditation, utilisation d’un pouvoir…

Toute inspiration vient de l’intraconscient. Toute perception subtile, toute projection subtile également.

Mais l’intraconscient est ouvert en haut, en bas, à l’horizontale, en profondeur.

En haut :

Les grandes inspirations changeant la destinée, les expériences mystiques, les grandes illuminations.

Nous n'entrerons pas dans ce domaine, du moins dans cet opsucule. Il sera traité en détail du supraconscient dans un autre travail (le moi total)..

En bas :

Le subconscient se déverse ; blocages, vieilles coagulations, vieilles manies, tics, vices, tares, etc.

L'habitude de vieillir et de mourir.

A l'horizontale :

Les esprits de la Nature, les forces cosmiques, les entités bonnes et mauvaises, les résidus (« fantômes ») etc.

Les égrégores, les us et coutumes, sacrées et profanes.

Les thérapies énergétiques.

Radiesthésie, perceptions directes.

Voyance, clairaudience, expériences médiumniques.

Sorcellerie, magie, vaudou, macumba.

La plus grande partie de la musique, y compris la musique classique.

L'immense majorité des romans et des scénarios, des opéras comme des opérettes ou des comédies musicales.

RETENONS :

Les réponses viennent de l'intraconscient, sas entre notre conscience-je et les univers « invisibles », entre notre être et les êtres des autres plans.

Le silence intérieur permet d'entrer en relation avec cet intraconscient.

La radiesthésie

Un chapitre spécial doit être consacré à ce qui sera sans doute votre instrument de travail le plus courant, le plus facile à maîtriser, même si la kinésiologie est parfois bien plus rapide et plus simple (et elle se transporte partout, en toute discrétion…). Je ne parle même pas de la chiroesthésie, encore plus discrète et plus précise .

APERÇU

Comment réussir à manier un pendule et obtenir des résultats valables ? Quelles sont les techniques éprouvées ? Quels sont les pièges ? Comment ne pas perdre son temps et aller droit au but visé ?

Théoriquement, tout le monde peut réussir à maîtriser tous les instruments, toutes ces techniques de perception subtile (radiesthésie, kinésiologie, chiroesthésie, etc.). La théorie est simple, si la pratique l'est un peu moins.

Tout le monde ou presque peut faire bouger un pendule et se faire raconter beaucoup de choses. Des écoles d'occultisme sont d'ailleurs basées uniquement sur des révélations obtenues par l'intermédiaire d'un pendule. Un filtre mental est indispensable (la faculté de discrimination).

Ce n'est pas le pendule qui possède le pouvoir de percevoir, donc de répondre ; c'est notre être intérieur (l'intraconscient), le réservoir rarement utilisé dans notre civilisation.

Si je n'ai pas le pouvoir de voir l'avenir, le pendule ne pourra pas voir à ma place ; il amplifiera mes imaginations et mes préférences ; ses prédictions n'auront aucune valeur. Si je n'ai pas en moi le pouvoir de percevoir les univers supraphysiques, le pendule amplifiera mes imaginations, et mes « visions » et « révélations » n'auront encore aucune valeur.

Plutôt que de prétendre, mieux vaut être modeste mais réussir.

Ce qui s'apprend parfois très vite. Il suffit d'être sincère et persévérant.

En travaillant la radiesthésie, on construit un pont solide vers cet être intérieur (l'intraconscient), vers un potentiel pratiquement inexploré. De grandes gratifications en seront les fruits.

Un corollaire de ce travail particulier : en nous connectant à l'être intérieur (la partie de notre moi qui perçoit, reçoit, projette), notre créativité augmente considérablement, notre imagination et notre intuition également.

EN DETAIL

On appelle radiesthésie la prise de conscience des vibrations au moyen d'un instrument particulier tenu dans les mains.

Le mot se décompose ainsi :

Radio- : radiations ou vibrations ;

-esthésie : sensation.

Quand on utilise des baguettes, on préfère le terme *rhabdomancie* ;

Rhabdo- : baguette ;

-mancie : divination.

Le pendule est un *amplificateur* de vibration ; c'est le prolongement de la main, comme une main subtile ; il a lui aussi une aura, une enveloppe subtile, qu'on peut voir (avec de l'entraînement, sauf don particulier) : un bleu indigo très lumineux.

On se sert du pendule pour *amplifier* ce que la main (humaine) subtile pourrait percevoir seule mais qu'elle veut préciser en mettant en route le mental : on pose des questions.

On peut se passer de pendule en accroissant la perception directe de la main (chiroesthésie) ou de la voyance, mais le pendule est un instrument très utile à la condition de savoir s'en servir.

LE PENDULE LUI-MEME[13]*.*

Il doit être en harmonie avec la main, c'est-à-dire qu'il doit rayonner :

---

13 . On trouvera bien des précisions dans l'ouvrage souvent mentionné : *Etes-vous sensitif ?*

- une même vibration (la résonance) ;
- comme des harmoniques naturels ;
- sinon, il n’amplifie pas, il ne prolonge pas la main subtile.

Il existe des pendules construits en métal, en bois, en cristal, ou en bien d’autres matières.

LES MOUVEMENTS DU PENDULE

Les Écoles de radiesthésie ne s’entendent pas sur la manière d’interpréter les mouvements. Un vieux maître m’avait enseigné il y a très longtemps (plus d'une quarantaine d’années) un code fort simple. Il présente l’avantage d’être logique, donc facile à mémoriser. Ce n'est pas un code « obligatoire ».

Certaines Écoles enseignent le « laisser-faire », pour ne pas influencer le pendule... Cette attitude est plutôt naïve ; elle laisse entendre que le pendule est chargé d’un pouvoir magique qui ne demande qu’à se manifester dès qu’on le prend dans la main. De plus, comment quelqu’un qui débute pourrait obtenir quelle que réponse que ce soit alors qu’aucun lien n’est encore créé entre la main et l’instrument, qui n’est, rappelons-le, qu’un jouet tant qu’il n’a pas été « assimilé » par la main subtile ? Comment ce jouet pourrait-il répondre oui ou non alors qu’aucune force ne circule encore ? Il faut donc imposer un code et attendre, grâce aux répétitions, que ce code devienne « automatique ».

Voici des codes couramment utilisés (d’autres codes sont aussi bons) :

- OUI, comme la tête qui fait oui ; le pendule fait un mouvement loin-près ;
- NON, comme la tête qui fait non ; le pendule fait un mouvement gauche-droite.
- Énergie positive, cercle vers la droite (aiguilles d’une montre) ; OUI ;
- Énergie négative, cercle vers la gauche (inverse des aiguilles d’une montre). NON.

LES BRUITS DE FOND DU PENDULE

La plus grande difficulté à surmonter, (et elle exige des années de travail) est bien l’absence de préférence mentale, c’est-à-dire le silence du mental. Il suffit de souhaiter, très discrètement, que la réponse soit telle ou telle, et le pendule, immédiatement, confirme. Le pendule amplifie la perception, celle qui vient de l’invisible ou celle qui parle plus fort. Le pendule est un amplificateur, il n’est pas un instrument autonome, neutre, branché sur une force cosmique

omnisciente. C’est le radiesthésiste qui doit se brancher sur le cosmos, pas l’instrument.

De nombreux néophytes ont si peur de faire bouger involontairement (ou trop volontairement) le pendule qu’ils l’emprisonnent subtilement. Ils doivent prendre conscience de ce blocage. Silence n’est pas synonyme de prison.

Pourquoi ne pas demander à un radiesthésiste confirmé de guider les premiers pas ? S’il refuse, de crainte de se faire supplanter, inutile d’insister : il ne pourrait pas partager son énergie. Ceux qui peuvent communiquer cette énergie ne risquent rien : ils savent puiser dans l’immense réservoir cosmique et, en donnant, ne perdent absolument rien. Au contraire : « Donnez et vous recevrez » dit l’Évangile.

Un petit exemple d'égarements.

C'était en 1990. Un radiesthésiste avait voulu tester ma santé. J'avais accepté l'expérience.
Il se servit de planches anatomiques détaillées (ce qui, en soit, est parfait).

— Comment savez-vous, ai-je demandé, que ces planches sont reliées à mon corps ?

— C'est automatique.

Bien.

Ses tests lui annoncèrent que ma citerne de Pecquet avait des problèmes.

— Pouvez-vous préciser ?

— Vous savez, moi, l'anatomie, je n'y connais rien. Je lis ce qui est écrit sur le dessin et c'est tout.

Bien.

Comment le pendule entrerait-il en résonance si l'image n'est qu'une image en 2D et non un fait vivant ?

D'ailleurs, ma citerne de Pecquet se portait bien.

LE RAC (OU VAS)

La preuve scientifique de la réponse du corps a été trouvée ; il s'agit du RAC ou *Pouls de Nogier*[14].

---

14 . Paul Nogier, 1908- 1996, Lyon, médecin français. Il a notamment permis le développement de l'auriculothérapie.

Certains thérapeutes préfèrent ce moyen à la radiesthésie et à la kinésiologie ; il s'agit d'un moyen scientifique, médical, objectif, irréfutable.

Le RAC (Réflexe Auriculo-Cardiaque ou Réaction Autonome Circulatoire), est traduit par l'expression anglaise VAS (Vascular Autonomic Signal).

Il s'agit de prendre le pouls de la personne testée en posant la question. On teste ainsi la réponse du corps.

La prise du pouls radial (on tâte l'artère radiale au bord externe du poignet - main tournée vers l'avant -, entre le radius - os du côté du pouce - et le tendon du sujet testé) nécessite une longue pratique pour être faite de façon rigoureuse. Le pouls est pris à l'aide du pouce, placé perpendiculairement à l'artère radiale contre l'apophyse styloïde.

Le phénomène du RAC est ressenti le plus souvent comme une variation qualitative de la perception du pouls. Ce signal se fait sans modification du rythme cardiaque.

Personnellement, je n'utilise pas cette pratique ; je ne suis pas médecin. Surtout s'il faut poser une douzaine de questions oui/non pour obtenir la réponse précise. Les autres méthodes sont sans doute moins « scientifiques » mais infiniment plus faciles à mettre en pratique.

LA CHIROESTHESIE

Je pratique la chiroesthésie[15] depuis des décennies ; j'en ai parlé dans mes ateliers et dans mes livres. Sans utiliser le terme technique, que j'ai découvert il y a quelques années à peine en lisant les ouvrages (fascinants) de Roberto Zamperini. L'auteur en parle surtout dans *Les énergies subtiles et la thérapie énergo-vibrationnelle* (Editions Médicis, 2007).

Il s'agit de « palper » grâce à la « main subtile ». La résonance demeure dans le subtil. C'est, en quelque sorte, le contact de deux auras, de deux champs énergétiques. C'est une forme de radiesthésie, sans pendule et sans baguettes.

Les réponses sont sous forme de sensations, aussi variées que les sensations tactiles physiques. Malheureusement, il n'existe pas de dictionnaire de décodage : il faut apprendre par soi-même à décoder la sensation. On y parvient.

Il n'y a pas de rapport direct (du moins pour le travail de résonance) avec la vision extra-rétinienne ou le sens paroptique dont parle Jules Romain. Sinon que la sensation n'est plus « tactile » mais visuelle. Personnellement, je pense (sans preuves) qu'il 'agit d'un « branchement » sur la vision subtile.

---

15 . *chiro-* du grec ancien. χείρ (kheir) ; -*esthésie* du grec ancien αισθησις (aisthesis) : faculté de percevoir par les sens.

On a beaucoup parlé (et j'en ai rencontré), pendant un certain temps, de personnes capables de voir avec le bout des doigts, comme s’il s’agissait de mutants producteurs de phénomènes incompréhensibles. En principe, tout le monde peut y parvenir, à condition de s’entraîner. Il est inutile, par ailleurs, d’invoquer l’existence d’yeux microscopiques dans la peau (que personne n’a jamais vus). Il suffit de ne jamais oublier que le physique subtil possède des sens, lui aussi, et qu’ils ne se trouvent pas dans les sens physiques. En d’autres termes, le physique subtil peut voir autrement que par les yeux et entendre autrement que par les oreilles ; il peut sentir (odorat) autrement que par les narines.

Pour la chiroesthésie, on place une main au-dessus de l'objet ou de la chose ou de l'être à tester et on attend (c'est, à la longue, immédiat) de percevoir quelque chose dans la main. Rapprocher la main puis l’éloigner jusqu’à ce que quelque chose soit perçu. Il faut découvrir la bonne hauteur (entre quelques centimètres et trente centimètres). S’il ne se produit rien après deux minutes, changer de main.

Garder, s'il le faut pour le silence de démarrage, les yeux fermés pendant l’expérience. Les ouvrir quand la perception est nette.

Une fois la bonne hauteur découverte et la position de la main bien maîtrisée, la sensation devient très nette. On perçoit :

une chaleur montante ou descendante ;

et/ou un picotement ;

et/ou une caresse dans telle direction ;

et/ou une aspiration vers la main ou vers le papier ;

et/ou un courant d’air dans telle direction ;

etc.

Certains perçoivent mieux par la paume, d’autres, par le bout des doigts . Chez certains individus, brusquement, un écran s’allume dans la conscience et une image mentale colorée apparaît : c’est la réponse obtenue par la vision intérieure.

J'ai rencontré des sensitifs très précis.

La kinesiologie

On peut remplacer la radiesthésie par la kinésiologie. Néanmoins, le pendule conserve un avantage : non seulement il peut répondre oui ou non, favorable ou défavorable, mais il peut également indiquer le degré d'intensité, la direction de la force, etc. L'avantage de la kinésiologie : bien fait, le test est moins sujet aux fantaisies que le pendule (des mouvements involontaires des doigts ou de la main…).

La méthode que nous proposons dans le présent ouvrage est UNE des techniques possibles. C'est la plus facile à uyiliser quand on travaille seul, et qu'on emporte partout avec soi. Voici néanmoins une technique plus approfondie et plus ancienne :

> « Effectuez le test suivant avec un ami ou un membre de votre famille qui vous servira de sujet.
>
> 1- Demandez au sujet de se tenir droit, le bras droit décontracté le long du corps, le bras gauche tendu parallèlement au sol, sans plier le coude.
>
> 2- Faites face au sujet et placez votre main gauche sur son épaule droite pour le stabiliser. Placez alors votre main droite sur son bras tendu, juste au-dessus du poignet.
>
> 3- Dites au sujet que vous allez essayer de pousser son bras vers le bas et qu'il doit résister de toute sa force.
>
> 4- Poussez maintenant sur son bras rapidement et fermement. L'idée est de pousser juste assez pour tester le ressort dans le bras, mais pas suffisamment pour fatiguer le muscle. Il ne s'agit pas de savoir qui est le plus fort, mai de tester si le muscle peut verrouiller l'articulation de l'épaule contre la poussée. »
>
> Diamond, Dr J., *Le corps ne ment pas – un test simple de votre énergie vitale*, Le Souffle d'Or, 1989, p. 7.

Nous allons citer quelques paragraphes d'un ouvrage du Dr David R. Hawkins, psychiatre et chercheur universitaire. Ses tests mettent en scène un testeur (l'expérimentateur) et un sujet testé (la méthode que nous venons de définir). Les expériences se comptent par milliers.

> « La kinésiologie est maintenant une science bien établie, fondée sur l'expérimentation d'une réaction ou non-réaction musculaire à un stimulus. Un stimulus positif provoque une forte réaction musculaire ; un stimulus négatif est déterminé par l'affaiblissement mesuré de la réaction musculaire. […] La réaction kinésiologique reflète la capacité de l'organisme humain à

différencier non seulement le positif à partir de stimulus négatifs, mais aussi l'anabolique (menaçant la vie) du catabolique (consumant la vie) et, plus important, la vérité de la fausseté.

Le test même est simple, rapide, et relativement sûr. Une réaction musculaire positive se produit en réaction à une déclaration qui est évidemment vraie ; une réaction négative se produit si l'on soumet une affirmation fausse au sujet. Ce phénomène se produit indépendamment de l'opinion personnelle ou de la connaissance du thème, et la réaction s'est révélée universellement valable et constante, quelles que soient la culture ou l'origine des sujets testés. »

Hawkins, D.R., *Pouvoir contre Force – Les déterminants cachés du comportement humain*, Trédaniel, 2005, pp. 33-34.

« Par exemple, un édulcorant artificiel se révéla, au test, un affaiblissant pour tous les sujets, qu'il soit mis sur la langue, contenu dans son emballage, sur le plexus solaire, ou caché dans une enveloppe sans inscription (dont ni l'expérimentateur ni le sujet d'expérience ne connaissaient le contenu. […] La conclusion écrasante fut que le corps répondait avec précision, même quand le mental conscient n'était pas au courant. »

Op. cit ;, p. 62.

Des expériences (incroyables pour qui n'a jamais essayé) ?

Vous demandez à votre sujet d'expérience de résister… et son bras tombera presque seul, sans force si :

1. vous lui faites goûter un morceau de sucre blanc ou placez ce morceau de sucre dans sa main pendante ;
2. vous placez un morceau de plastique sur sa tête ;
3. vous lui faites fixer un tube fluorescent allumé ;
4. vous lui mettez des lunettes de soleil ;
5. vous lui mettez une cigarette entre les lèvres ou dans la main pendante ;
6. vous lui faites tenir une croix chrétienne (le bras horizontal est bien plus court que le bras vertical) ou vous placez la croix autour de son cou.

(Adaptation de l'ouvrage cité du Dr John Diamond, page 9 et autres pages éparses)

Si les circonstances l'autorisent et si vous êtes suffisamment intimes pour cela, faites jouer votre sujet NU en plein air pendant au moins une demi heure.

Faites le test du bras. Le bras résistera facilement.

Demandez-lui de porter un maillot de bain, un short ou une simple serviette. Vous verrez le résultat.

* * * * *

Nous en revenons au test le plus basique ; ce test se fait en solo ; expérimentateur et sujet sont une seule et même personne. Rien n'empêche, si on le peut, d'en rester aux deux sujets distincts.

Nous parlerons donc des mains de l'expérimentateur-sujet.

Il faut considérer deux ensembles :

1. LES DOIGTS-CIRCUIT : Regardez la paume de votre main gauche ; Faites se rejoindre les extrémités du pouce gauche et d'un doigt de cette même main (sauf l'index). Si vous êtes gaucher : changez de main. En connectant le pouce et le doigt, vous avez constitué un circuit « électrique » dans votre main et vous allez vous en servir pour le test. C'est une sorte d'antenne parabolique pour la résonance. Essayez les doigts les uns après les autres. Pas de règle générale a priori.

2. LES DOIGTS ECARTEURS : Pour tester, vous devez appliquer une pression sur ce circuit grâce au pouce et à l'index (une pince serrée) de l'autre main. Introduisez-les par dessous, à I'intérieur du cercle forme par les doigts de l'autre main.

3. RÉPONSE POSITIVE : Ne bougez plus rien. Posez-vous une question simple de format oui/non. Une fois la question posée, essayez de séparer les doigts-circuit l'un de l'autre à l'aide des doigts-écarteurs. Le pouce écarteur appuie contre le pouce en circuit et l'index écarteur sur le doigt en circuit.

Si la réponse à la question est positive, vous ne pourrez pas séparer aisément les doigts-circuit, parfois ce sera impossible. Le circuit électrique tiendra, vos muscles maintiendront leur tonus et ainsi vos doigts-circuit ne lâcheront pas. Vous sentirez la force de ce circuit. Si la réponse est « non », les doigts-circuit s'écarteront sans pouvoir résister[16].

---

16 . Tous les détails, encore une fois, dans *Etes-vous sensitif ?*

Spectaculaire, efficace. A emporter partout.

DES REPONSES OUI-NON

A la manière du langage informatique et des menus et sous-menus de votre ordinateur, on peut faire déjà beaucoup avec des réponses du genre oui/non.

Ce [à vous de trouver quoi] convient-il ?

Réponse : *oui* ou *non* ?

Dans certains cas ; il n'y a aucune réponse :

1. vous n'êtes pas bien connecté(e) ; recentrez-vous et recommencez ;
2. la question est mal posée, trop imprécise ; repensez la formulation.

Imaginez que vous ayez demandé si telle activité était préférable à telle autre mais que la réponse soit : préférable tel jour telle heure et défavorable tel autre jour. Il ne pourrait y avoir de réponse immédiate.

Des réponses plus nuancées

S'il est question de dosage ou d'intensité, de durée, il est nécessaire d'obtenir des réponses plus détaillées.

Les instruments seront alors :

la radiesthésie ; la kinésiologie.

L'intensité des mouvements du pendule vous renseigneront ; on peut aussi utiliser *un cadran gradué*. La résistance à l'écartement vous renseignera.

Plutôt que de n'utiliser que les doigts de la main pour la kinésiologie, on prendra de grands muscles (épaule, jambe) et on pourra évaluer l'intensité.

On pourra tester directement la réponse énergétique en tâtant (chiroesthésie).

Des réponses élaborées.

Ce genre de communication relève du don ou de l'initiation. Il s’agit d'entendre ou de voir, ou encore de recevoir l'idée exacte.

En Egypte, ces activités étaient reliées à Thot (entendre) et à Horus (voir) ; en Grèce (héritière du savoir secret égyptien), les dieux respectifs étaient Hermès et Apollon.

On peut, évidemment, se laisser abuser.

Je vous suggère d'étudier la vie captivante d'Edgar Cayce ; ses diagnostics et des « ordonnances » étaient extraordinaires, alors qu'il ne connaissait rien à la médecine. Il recevait, il percevait d'En Haut.

J'ai connu deux personnes qui voyaient l'intérieur du corps et savaient ce qu'il fallait faire ; deux autres entendaient les réponses. Ces personnes ne se connaissaient pas entre elles.

Il serait difficile de parler de trucage. Je me souviens d'un thérapeute. Il s'installait en face de son patient et plus rien ne bougeait. Après quelques minutes de silence, le thérapeute défilait le CV médical de la personne assise en face de lui. Inutile de préciser que le patient prenait confiance et conscience. Le thérapeute pouvait ensuite suggérer, conseiller.

J'ai connu aussi une médium qui voyait beaucoup et conseillait beaucoup. Malheureusement, ses inspirateurs n'étaient pas du tout sérieux et lui faisaient dire des énormités, dont elle ne se rendait pas compte.

Commencez par les travaux les plus simples et les moins sujets à erreur, ce le résultat sera déjà enthousiasmant, vous le constaterez vite.

QUELQUES PRECISIONS DE DETAIL.

On peut donc VOIR les organes internes ou l'action d'une substance (nourriture, médicament, alcool, tabac, poison légal ou illégal, etc.) sur les organes. On peut voir de trois manières différentes :

1. à la manière d'un scanner, à travers la peau et les muscles,
2. ou à la manière d'un endoscope, en visitant l'intérieur comme on visiterait des galeries souterraines,
3. On peut TESTER (en posant les bonnes questions).

J'ai fréquenté des thérapeutes capables de procéder à ces visites, selon les deux premières manières, mais chacun n'utilisant qu'une seule technique, qui correspondait à sa nature particulière. On peut également voir les moyens de remédier aux désordres, de corriger un déséquilibre, de renforcer un organe. C'est d'ailleurs à des praticiens de ce genre que je dois d'être encore de ce monde.

En attendant d'en arriver à la vision directe (ce qui n'est pas offert à tout un chacun, mais qui n'est tout de même pas seulement réservé à quelques saints), on peut (troisième manière) procéder par radiesthésie ou « palpation » sur des planches anatomiques détaillées. On utilise un pendule ou la perception directe en promenant un doigt (ou mieux un cure-dent ou équivalent) sur la planche anatomique choisie. Il existe des planches séparées et des atlas en couleurs, très bien présentés. Mieux vaut d'ailleurs des planches séparées pour ne pas mêler les

vibrations (la résonance!). N'hésitez pas à utiliser d'abord des planches « générales » puis précisez avec des « gros plans ».

Le pendule tournera dès que quelque chose est à étudier. Le doigt percevra quelque chose (chaleur, piqûre, etc.) à l'endroit à étudier.

La planche anatomique restera un simple dessin, une banale illustration, et les réponses seront absolument aléatoires, sans aucune valeur SI on ne perçoit pas intérieurement la vibration, la réalité de l'organes (résonance!).

On peut préciser ou compléter le « diagnostic » par les tests de kinésiologie.

Et on n'oublie pas qu'on devient médecin après de nombreuses années passées à la faculté de médecine. On reste donc prudent avec les « diagnostics ».

Travailler en double

D'abord, ma petite histoire ; vous comprendrez vite pourquoi.

De 1969 à 1982, j’ai travaillé la radiesthésie en solitaire.

En 1982, un jeune radiesthésiste m’a rejoint. Nous avons travaillé ensemble quelques années. Ce fut très, très intéressant. Nous testions séparément, chacun dans notre coin, et nous comparions nos résultats. Quand, par hasard, et rarement, nous n’obtenions pas les mêmes résultats, nos recommencions. Il n’était pas question de discuter ou d’affirmer. Il fallait trouver l’erreur de branchement.

J’ai fini par comprendre la loi : il faut poser *la même question,* ce qui semble évident au premier abord.

Eh ! bien, non, ce n’est pas évident.

Prenons un exemple.

Je veux tester un aliment.

Cet aliment est-il bon ? La sous-question est-elle « pour moi, en général » ou « pour moi à cet instant » ? Ou encore « cet aliment est-il bon en général ? » ou « cet aliment est-il sain, maintenant, en lui-même » ?

Il faut bien préciser ce qu’on veut tester. La réponse sera plus nette et les deux testeurs auront la même réponse. Si l’un teste la qualité intrinsèque de l’aliment et l’autre la compatibilité de l’aliment avec tel tube digestif à tel moment, les réponses seront peut-être (ou certainement) très différentes.

Quand il s’agit de tester des données plus subtiles, la difficulté augmente. On ne peut comparer que ce qui est comparable.

Il faut, avant tout, cerner, préciser, définir. Comme en sciences. Quand on parle du litre ou du mètre, on sait de quoi on parle. Quand on parle de carbone ou d’hydrogène, de molécules ou d’atomes, on sait précisément de quoi il s’agit.

Encore un exemple.

Deux jeunes gens voyaient nettement les corps subtils avec tout le jeu des lumières colorées. Je leur ai suggéré de s’asseoir côte à côte et de regarder le même individu. Ce fut très intéressant. Ils parvenaient à accorder leurs vibrations, comme deux instruments d’orchestre qui jouent exactement au même diapason. Ils s’accordaient, comme des violons. Et ils voyaient les mêmes choses.

Comment je le sais ?

Je leur avais fourni des dessins précis de corps humains nus et ils coloraient avec, chacun, une grande boîte de crayons de couleurs ainsi que des crayons feutres ; ils dessinaient séparément et ne comparaient les résultats qu'une fois tout terminé.

C’était une admirable confirmation.

Il est très bon, très souhaitable, de travailler à deux.

La difficulté provient de cet unisson.

Un violoniste qui joue avec un pianiste doit impérativement accorder son violon au même diapason que le piano, sinon, « ça sonne faux ». Tout le monde le sait.

Et vous ?

Vous avanceriez plus vite et plus tranquille si vous pouviez trouver quelqu'un qui puisse tester en même temps que vous, tout, tout, tout. Surtout, ne passez pas au vote, ne discutez pas ; ou le résultat est identique et il n'y a rien à ajouter ; ou le résultat n'est pas le même, et il faut découvrir la raison.

L'un de vous a pu laisser passer (très courant, très facile) une préférence, un préjugé, une idée préfabriquée. L'un de vous a pu être distrait, ne pas être relié à l'intraconscient ; il est des jours moins fastes.

Et il est des domaines ou sommes meilleurs que d'autres ; d'autres domaines, ou nous sommes moins bons. Cela se découvre par la pratique.

Tester en groupe ?

Plus difficile. Le groupe construit un égrégore, un champ énergétique et les vibrations se mêlent. Le groupe (idéal) vibre exactement de la même manière, comme un orchestre symphonique et non cacophonique.

Le silence intérieur

Répétons : tout travail de préparation et d’entraînement fondamental se résume en quelques mots : silence de l’être. C’est le grand secret. Le seul moyen de ne pas interférer avec le phénomène de résonance.

Je dois peut-être insister sur un autre point : *prendre conscience* n'est pas *penser à*. Une plante ne pense pas mais elle est consciente : un animal ne pense pas mais il est conscient ; *notre corps* ne pense pas mais il est conscient. Pour entrer en résonance avec ce qui anime le corps, il faut que notre conscience habituelle cesse de fonctionner dans le mental pensant, dans le mental parleur.

Le silence de l'être, c'est l'ouverture à l'intraconscient, siège de tous les pouvoirs qui sommeillent ou qui se sont déjà manifestés.

Voici ce qu'écrivait justement Paul Degryse (en 2007) :

> « On a trop longtemps confondu conscience et pensée, donnant à la seconde l'importance de la première alors qu'elle n'en est qu'une modalité parmi d'autres. Le langage qui structure la pensée (qu'à cause de cela on appelle la pensée langagière) et lui impose sa logique est. bien sûr. le grand responsable de cette confusion mais aussi de la réduction pour beaucoup d'êtres humains de leur conscience à la simple pratique de cette forme réduite de conscience que nous appelons en chamanisme le « dialogue intérieur» parce qu'en fait elle consiste à se parler à soi-même. Elle occupe cependant une telle place dans la vie consciente de l'homme actuel qu'en quelques dizaines de milliers d'années elle a provoqué l'atrophie quasi totale du centre de connaissance silencieuse, et de sa capacité de perception directe de l'énergie des objets, des êtres vivants et des phénomènes qui caractérisent la conscience chamanique et ses pouvoirs. On pourrait donc paraphraser Descartes et affirmer : « Je ne pense pas donc je suis.»

Degryse, P., *Chamane – Le chemin des Immortels*, Dervy, 2007, p.385.

Il faut ainsi traduire la dernière boutade : si je parviens au silence mental, j'ai accès à mon moi plus profond (à l'intraconscient).

On comprendra que l'usage de listes de mots ou de nombres, voire de symboles, pour tester ne convienne pas immédiatement : comment décrocher du mental pensant ? L'usage de photos se comprend mieux, si on sait ce que représente exactement la photo. L'usage des symboles se comprend mieux, à la condition de connaître la signification et le lien symbolique. Pour entrer en résonance avec ce qui répondra dans le corps.

On ne peut tester sérieusement sans un minimum de silence.

LE SILENCE DE L'ETRE

Pour réussir à se servir d'une technique, ou pour recevoir une connaissance, une intuition ou une inspiration, il faut savoir se taire. Ce qui ne signifie pas se taire extérieurement (ne pas parler) : il faut se taire au-dedans.

L'eau transparente d'un lac immobile permet de voir le fond et ce qui s'y trouve. Si on remue l'eau, la boue monte du fond, et ce fond disparaît.

Si l'on enregistre une entrevue en public, au milieu de la foule, et que le micro n'est pas correctement isolé du bruit, l'enregistrement est inaudible : le bruit de la foule couvre les voix. Si on augmente le volume à l'audition, on augmente aussi le bruit de la foule. Il aurait fallu le silence d'un studio d'enregistrement : la voix sonnerait alors très clairement, sans aucun parasite.

De la même manière, pour percevoir les éléments du moi intérieur (et les réponses du corps), il faut obtenir le silence, sinon la conscience est submergée par les parasites. Il faut que tout se taise.

Les ouvrages sur le sujet abondent. Presque aucun ne pense que ce qui est publié correspondant à l'expérience de l'auteur et n'est pas généralisable.

Je n'ai lu, pour le moment, que peu d'ouvrages parlant de l'essentiel : le silence intérieur, l'absence totale de préférence, l'acceptation préliminaire du résultat quel qu'il soit. L'entraînement ne consiste pas à multiplier les essais mais bien à obtenir le silence

LES BRUITS DE FOND

La plus grande difficulté à surmonter (et elle exige des années de travail) est bien l'absence de préférence mentale, c'est-à-dire le silence du mental. Il ***suffit de souhaiter***, très discrètement, que la réponse soit telle ou telle et le pendule ou tout instrument de test, même la kinésiologie, immédiatement, confirme.

L'instrument amplifie la perception, celle qui vient de l'invisible ou celle qui parle plus fort. Nous l'avons déjà dit.

Quant aux visions directes ou à la clairaudience… Le silence est encore plus nécessaire.

Rester le plus possible *objectif et détaché du résultat du test*. Si on se sent impliqué, on se trompe presque à coup sûr. C'est une préférence involontaire.

La seconde difficulté est bien les explosions de l'ego : se gonfler de joie ou d'orgueil dès la première réussite. Il faudra du temps pour attendre le calme. Plusieurs jours seront parfois nécessaires pour retrouver l'état qui avait permis le premier succès.

Inutile d'espérer des réponses objectives tant et aussi longtemps qu'on ne parvient pas à faire silence (pas en paroles, en préférences). La vigilance doit demeurer *à vie*.

LES MOYENS ET LEURS LIMITES

Le pendule n'a pas de pouvoir ; il amplifie le pouvoir du manipulateur. Il en est de même pour tous les instruments, même en science : un microscope grossit mais si le chercheur est aveugle…

Bien des ouvrages sur la radiesthésie déclarent que « le pendule permet de découvrir...», que « la radiesthésie permet de savoir... ». Ces affirmations sont fautives en laissant croire que le pendule est un instrument chargé de pouvoir et que la radiesthésie est une science autonome et miraculeuse. Il est absolument vrai qu'on peut obtenir des réponses fabuleuses, mais la véritable formulation serait celle-ci : « *des* radiesthésistes ont réussi à... » (et surtout pas : « *les* radiesthésistes ont réussi à... »). Inutile de répéter pour les autres moyens de tester.

Les Traditions sont formelles : le succès, dans le domaine des perceptions est, au départ, plus ou moins synonyme de silence.

On parle alors souvent de silence mental. Expression à la mode.

LE SILENCE MENTAL

L'adjectif *mental* est incorrect en ce qui concerne le travail qui nous intéresse aujourd'hui.

Dans notre cas, le silence mental est l'arrêt des rêveries, des pensées involontaires, bref, tout ce qui agite nos pensées au lieu de rester dans le silence attentif.

RELAXE.

On parle souvent d'ondes alpha ou thêta. C'est l'état du cerveau lors d'une relaxation**.**

La relaxation s'apprend et devient vite une seconde nature. Elle est fondamentale dans notre travail.

Toute l'énergie utilisée pour se raidir est de l'énergie en moins pour le travail, et une barrière pour les perceptions.

Pouvez-vous être sensible à une caresse si vous êtes tendu(e) pour un gros effort ?

Il faut presque considérer le travail *comme un jeu*. La spontanéité des enfants. Ou la souplesse du chat ; il semble bien dormir mais il est capable de veiller.

N'acceptez jamais un défi du genre « prouvez-moi que… ». Votre stress suffira à tout bloquer et vous serez moins bon ou nul. Et l'autre triomphera. D'où les piètres résultats, sauf exception, obtenus dans un laboratoire lorsqu'on veut « mesurer » les « pouvoirs ».

Avoir peur, craindre, ou trop espérer, trop vouloir, s'énerver… Ces bouleversements, grands ou petits, troublent notre travail, brouillent notre réceptivité, dérangent nos projections.

Sans compter les dérangements *des deux plans en même temps* : avoir une idée préconçue, s'attendre à, être certain de. Il suffit d'avoir une certitude pour que nos perceptions ou nos projections soient corrompues (déjà dit, n'est-ce pas?).

Soyez prêt(e) aux surprises. Ne refusez pas le résultat de prime abord. Il est peut-être inattendu mais il est peut-être valable.

Pas de conclusions hâtives.

Prenez du recul, attendez avant de trop vite conclure.

Ce qu'il faut obtenir, c'est le silence intérieur, qui comprend donc le silence mental, le silence émotif et le silence composite.

L'essentiel est défini dans saint Matthieu (si vous êtes allergique aux Ecritures, passez au paragraphe suivant) :

> « Pour toi, quand tu veux prier, entre dans ta chambre la plus retirée, *verrouille ta porte* et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le secret. Et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (Mt VI 6)

Tout cela est-il prouvé ?

Oui. Vous ne perdrez pas votre temps en poursuivant des chimères, oh ! Que non !

Les incrédules « démontrent » que tout n'est qu'illusion en montant en épingle toutes les fraudes et ne parlent QUE des fraudes, jamais des faits prouvés.

Supposons que quelqu'un ne parle QUE des policiers pourris pour « prouver » que LA Police n'est qu'un repaire de malfaiteurs ; qu'on ne parle que des médecins condamnés pour « prouver » que les médecins sont une bande de tueurs. Ridicule, non ?

C'est pourtant ce qu'on fait régulièrement dans le domaine qui nous intéresse.

Tandis que les « gens sérieux » démontrent bruyamment (et les média se font un devoir de multiplier leurs condamnations) que « tout cela n'est qu'illusions et arnaques », des multinationales (ou des nationales) engagent des sensitifs pour découvrir des gisements de ceci ou de cela, des infiltrations de ceci ou cela. Pendant ce temps, et depuis des lustres, les services secrets et les services discrets engagent des sensitifs pour découvrir les moyens, les stratégies, les installations de l'ennemi ou de l'adversaire, sans risque de se faire prendre en espionnant *in situ*.

Il ne s'agit pas du tout d'un noir complot mais d'une stratégie logique et efficace ; c'est pour se protéger de la concurrence et/ou de l'ennemi tout simplement. Les sensitifs engagés sont tenus au secret absolu.

Comment vérifier pareilles affirmations ?

Comme je l'ai fait. On lit, on se tient au courant. Tout finit par se savoir. On ne peut, évidemment, parvenir aux secrets opérationnels et c'est logique, mais on finit toujours par savoir que… Les sensitifs écrivent parfois leurs mémoires. Un ouvrage traitant des recherches sur le cerveau révèle en passant que tel service gouvernemental… TOUT, absolument TOUT est dit si on veut bien se donner la peine de fouiller.

Je n'en dirai pas plus ; je ne tiens pas à entrer en conflit avec des groupes surpuissants. En quoi ferais-je œuvre utile en révélant ce qui ne doit pas être dit ?

Ce que je souhaite c'est simplement que vous, lecteur ou lectrice, sachiez que les retardateurs et retardataires s'agitent bruyamment, manient l'excommunication pendant que les gens *sérieux* fonctionnent avec art dans ces mondes dits impossibles, invisibles ou fantaisistes.

QUEQLQEUS FAITS

Voici ce qu'écrit Jacques Vallée[17] :

> « En mars 1991, j'avais organisé à Paris, au Palais des congrès de la Porte Maillot, le congrès « Physique et Conscience », auquel assistèrent mille trois cents personnes. Parmi les intervenants[…] et l'académicien russe le professeur Vlail Kaznatcheiev, directeur de l'Institut de médecine clinique et expérimentale situé à Novosibirsk en Sibérie. Sous ce vocable se cachait le plus important centre de recherches parapsychiques de l'ex-URSS. Lors de son séjour à Paris, le professeur Kaznatcheiev me montra des films présentant l'Institut, de nombreux bâtiments où travaillaient un millier de chercheurs à temps plein et quatre mille chercheurs à temps partiel. Il me précisa que le centre avait testé les capacités psi de vingt-trois-mille personnes ces vingt dernières années. »
>
> Schnabel, J., *Espions psi – L'histoire secrète de l'espionnage extrasensoriel américain*, Rocher, 2005, p. 11.

Chacun sait, n'est-ce pas, que les Russes sont des rêveurs… A moins que ?

On sait que les Chinois ont baptisé le psi « Fonction biologique humaine extraordinaire » (en anglais : EHBF pour *Extraordinary Human Biological Function* »). Le détail ne filtre pas beaucoup, mais faisons confiance aux Chinois : ils sont efficaces.

Des données précises se trouvent dans l'ouvrage de Jim Schnabel cité précédemment.

Bien entendu, « ces choses-là » n'existent pas. Les Russes sont connus pour leur amour des bulles de savon et des rêveries gratuites. Et les Chinois également.

---

17 . Jacques Fabrice Vallée, né à Pontoise (Val d'Oise) en 1939. Informaticien, astronome, ufologue, et romancier français. Installé dans la région de San Francisco. Choisi par Steven Spielberg comme modèle pour le personnage de Lacombe, le savant français interprété par François Truffaut dans son film Rencontres du troisième type.

UN COUCOU SCIENTIFIQUE

La revue Science & Vie est connue pour ses positions scientifiques matérialistes. Néanmoins, elle n'hésite pas…

> « La possibilité d'une sensibilité de êtres vivants aux champs magnétiques a très longtemps été ignorée des scientifiques. Mais l'accumulation d'observations et d'expériences surprenantes, ces cinquante dernière années, a permis de démontrer que ce sens est bien réel, et même partagé par de très nombreuses formes de vie. »
>
> *Science & Vie*, mai 2012, n° 1136, p. 76.

Oh ! qu'on se rassure ! Tous les gens autorisés, qui ont ridiculisé les tenants du magnétisme humain et des perceptions du magnétisme autrement que par des instruments, ne viendront pas présenter leurs excuses ni leur *mea culpa*. Ils sont bien trop loin au-dessus des pauvres naïfs.

> « Les faits sont là : sans même en être conscients, nous serions capables de ressentir les champs magnétiques. Alors que l'idée de l'influence de ces champs sur le vivant a longtemps été réservée aux sourciers, magnétiseurs et autres adeptes de pseudo-sciences[18], la science lui offre pour la première fois une crédibilité sous forme de mécanismes biologiques plausibles et d'observations comportementales indéniables. Elle dessine ainsi les contours d'un sens magnétique, certes encore plein de mystère, mais qui ne relève plus du paranormal. {[…]
>
> La perception des forces magnétiques pourrait passer par deux mécanismes biologiques : soit par l'action de la magnétite sur l cerveau, soit par celle du cryptochrome sur la rétine ; à moins que l'homme ne bénéficie de l'activité de ces deux molécules à la fois.
>
> […]
>
> Si des bactéries, des plantes et même des vaches peuvent ressentir le champ magnétique… alors pourquoi pas l'homme ?
>
> […]
>
> Grâce à l'entêtement de quelques chercheurs, un impressionnant chemin a quand même été parcouru. Il y a cinquante ans, le sens magnétique n'était

---

18 . Evidemment, le petit coup de griffe.

qu’un fantasme. Or, on admet aujourd'hui que ce phénomène, qui a longtemps relevé du domaine de l'étrange, irrigue presque toutes les branches de la vie. Et après tout, que l vie soit sensible aux forces qui la bercent, en tous points du globe, depuis son apparition… cela est-il vraiment étrange ? »

Article intitulé : *Nous avons bien un sixième sens magnétique*, pp. 74-83.

Retenons l'essentiel : quand la Science, avec un S majuscule et des joues bien gonflées, nie ou ridiculise des enseignements de la Tradition initiatique, il faut être patient ; quelques décennies ou siècles plus tard, la même Science infaillible démontre que… La Tradition est régulièrement redécouverte et confirmée.

Oui, vous pouvez, vous

Tout ça, c'est sans doute vrai, mais… pour les autres, à coup sûr. Mais pour moi ?

Inscrivez ce qui suit dans votre mémoire, avalez-le, buvez-le, imbibez-vous de cela :

C'est possible puisque certains l'ont fait ;

C'est donc possible pour moi aussi.

Même si un miracle ou un renversement de situation inattendu n'a lieu qu'une seule fois, l'événement *prouve que c'est possible*, même si cela contredit toutes les lois connues.

La première étape, donc, d'une transformation de soi, d'une réalisation de son potentiel, consiste justement à croire que c'est possible puisque d'autres ont réussi. Il ne s'agit pas de croire « comme ça », comme on croit que le voisin a peut-être rencontré son frère l'année passé. Il s'agit de croire comme on croit que la nuit succédera au jour. Il faut s'imprégner de cette « croyance ». Il faut alors répéter les lectures, les rencontres, éventuellement les visionnements d'images ou de films *ad hoc*.

La seconde étape est aussi importante : se convaincre que si les autres ont pu, « moi aussi, je pourrai ». Car VOUS êtes un être humain, donc constitué de la même manière que « les autres ».

La différence ?

Ce qui fait la différence, c’est ce que l’éducation implicite (le milieu familial et social) et l'éducation explicite (l'Ecole) ont modelé ou bosselé en vous. Ce sont des excroissances, des masques. C'est votre personnalité agissante, extérieure.

Si vous l'avez oublié ou peut-être jamais su, le mot *personne* vient du latin et signifie *masque*.

Ce qui vous différencie des autres qui ont réussi avant vous, c'est le masque. L'apprentissage consiste justement à retirer le masque pour laisser émerger votre être vrai.

Energie et matière (petit exemple)

Je ne parlerai pas de la bombe atomique ni des recherches sur les photons. Je conterai une petite histoire bien banale, qui s'est répétée un peu partout dans le monde, mais qui prouve que « quelque chose » agit sur la matière. La matière répond. Phénomène de résonance. Banal, mais nécessaire pour convaincre le subconscient.

Mon père m'a offert ma première montre quand j'ai été reçu en sixième. C'était une Lip, qui avait appartenu à un oncle. J'étais très heureux de me sentir accompagné par ce petit être. Je me souviens fort bien de cette sensation alors que j'allais à pied chez mon professeur de piano, qui habitait fort loin.

Mais j'ai dû bien vite déchanter. Ma montre ne pouvait conserver l'heure. Elle retardait d'une heure par jour, parfois deux deux heures.

L'horloger, consulté, avait rendu la montre : il ne trouvait rien à corriger. J'ai dû « vivre avec ».

J'ai reçu une nouvelle montre pour mon BEPC, à la fin de la troisième. La montre était plus moderne. Elle se dérégla très vite elle aussi.

Quand j'entrai en première, nous avions trois montres d’homme à la maison : celle de mon père, la mienne et une montre de secours. Je portais l'une pendant une semaine ; mon père en portait une autre et la troisième se reposait. Et nous jouions aux chaises musicales avec les montres. J'avais ainsi l'heure en tout temps.

Et je suis arrivé au Canada (1962). J'étais seul.

Je portais alors une très belle montre suisse en or. Elle avait fini par s'arrêter. L'horloger qui l'a démontée m'a reproché de l'avoir laissée tremper dans de l'acide car le mécanisme était rongé. Une montre étanche, évidemment.

J'en ai donc acheté une autre. C'était une montre bas de gamme, la moins chère du marché. C'était aussi dans un très grand magasin, Eaton, pour ne pas le nommer. La montre fonctionna deux heures et s'arrêta. Je la ramenai au vendeur. On m'en donna une autre sans discuter. Elle s'arrêta elle aussi après deux heures.

J'ai passé ma montre à un ami. Dès qu'il l'a pris entre ses mains, la montre a fonctionné. Il me l'a rendue. Elle s'est arrêtée après une minute. Il l'a reprise en main : elle a fonctionné. Je la lui ai offerte. Il l'a conservée des années.

Je me suis offert une nouvelle montre en or, 27 rubis, ce qui se faisait de mieux… Elle a suffoqué elle aussi.

Les réveille-matin…

Il n'existait pas de réveils autres que les engins à ressorts et remontoir. Je devais me méfier : ils avaient tendance à s'arrêter au milieu de la nuit.

J'eus enfin un jour un réveille-matin électrique. Il a fonctionné, en avançant légèrement.

L'horloge murale à piles a rendu l'âme après quelques mois de loyaux services.

Enfin les montres à quartz ont vu le jour. Je m'en suis aussitôt procuré une. Et depuis ce temps je peux avoir l'heure exacte.

Je dois dire que je porte rarement une montre depuis quelques années : on peut lire l'heure partout.

Vous connaissez sans doute de pareilles histoires « impossibles » ?

Le monde de l'énergie est un univers fascinant.

Tester… quoi encore ?

Tout, tout, tout. Tout ce que vous pourrez imaginer.

Et les réponses seront certaines ?

Non.

Pour quelles raisons ?

Il faut être bien « branché » à ce moment-là ;

A chacun son ou ses domaines de travail, ses compétences et ses limites.

Un haltérophile ne court pas le cent mètres et réciproquement ; un ténor ne chante pas les rôles de basse et réciproquement ; un homme n'accouche pas. Un oiseau ne nage pas et un poisson ne vole pas, malgré certaines appellations trompeuses (un poisson volant[19] ne vole vraiment pas comme un oiseau, avec des ailes).

L'omniscience et l'omnipotence sont réservées aux dieux et encore ! Chacun des dieux remplit une fonction cosmique et pas les autres. Thot (Hermès) n'est pas Horus (Apollon) et encore moins Seth ni Osiris. Dionysos n'est pas Arès… Seul le Suprême, l'Absolu remplit les conditions, car il est Tout.

Inutile de vouloir tout faire et tout réussir. « Qui trop embrasse qui mal étreint ».

Découvrez VOS domaines d'affinité et de compétences et approfondissez-les. Néanmoins, ne dites pas « je ne saurai jamais faire ceci ou cela » ; qui sait ?

PSYCHOLOGIE

Découvrir la psychologie intime de quelqu'un à partir de tests, d'images ou de symboles (morphopsychologie, caractérologie, QI, théories de la personnalité, etc.). On peut même utiliser les tarots ou même de simples cartes à jouer.

---

19 . L'exocet est un poisson des mers chaudes, appelé usuellement poisson volant :ses nageoires pectorales, très développées, lui permettent de sauter hors de l'eau et de planer quelques instants. C'est tout.

Vous pointez chacun des signes ou des images et vous cherchez si oui ou non…

Encore une fois, ce n'est pas la technique choisie (radiesthésie, kinésiologie, etc.) qui fournira la réponse mais VOUS, par résonance.

ORIENTATION SPATIALE

L'orientation dans la nature ou dans la vie professionnelle, voire sentimentale.

Choisir un chemin, une voie… Mais il faut avoir le « branchement » pour obtenir une réponse sérieuse.

Signer ou non un contrat.

JARDINAGE

Quoi, où, quand planter.

On peut aussi s'adresser directement aux esprits de la nature, si on en est capable. Ils répondent rapidement et mieux que n'importe quel ingénieur en la matière.

OBJETS

Choisir la bonne voiture d'occasion, le bon vêtement, le bon cadeau.

L'EAU

On peut évidemment (c'est connu) découvrir une nappe d'eau souterraine.

NUISANCES

On peut tester l'importance d'un réseau tellurique, d'une ligne électrique, d'un appareil quelconque…

ETC.

A vous de trouver des éléments de test.

Mais gardez la tête froide. On peut grimper sur le chariot du Père Noël et se perdre dans les rêves.

Les théories… irréfutables ?

Les dogmes religieux ne risquent pas la contradiction : ils sont invérifiables.

Les dogmes scientifiques…

Voici ce qu'écrit justement le Pr Bruce Harold Lipton[20] :

> « Les scientifiques, enclins à établir la validité de *leur* vérité, ignorent les exceptions troublantes. Le problème ici, c'est qu'il *ne peut y avoir d'exceptions* à une théorie, car l'exception démontre simplement que la théorie n'est pas totalement exacte. »
>
> Lipton, B.H., *Biologie des croyances*, Ariane, 2006, p. 155.

Imaginez que certains cailloux, au lieu de tomber sur le sol, s'envolent vers les nuages ; que deviendrait la théorie de la gravité ?

Je vous laisse réfléchir…

---

20 . Bruce Harold Lipton né en Octobre 1944.

Conclusion

Votre corps sait beaucoup ; il attend que vous appreniez à lui parler et, surtout, à entendre ses réponses. Votre intraconscient est inexploré donc inexploité. Il sait, il peut.

Faisons un rêve…

Tout le monde a appris à tester en toute objectivité, sans parti pris…

> « Si, comme il a été dit, l'homme a appris à mentir une heure après avoir appris à parler, un phénomène comme celui dont nous venons de parler [tout le monde sait tester] serait la genèse du changement le plus fondamental dans la connaissance humaine, depuis le commencement des sociétés ; les transformations qu'il entraînerait — dans les domaines allant de la communication à l'éthique, dans nos conceptions les plus fondamentales, dans chaque détail de la vie quotidienne — seraient si profondes qu'il est difficile de concevoir ce que la vie serait dans une ère nouvelle de vérité. Le monde tel que nous le connaissons serait irrévocablement changé à sa racine même. »
>
> Hawkins, D.R., *Pouvoir contre Force – Les déterminants cachés du comportement humain*, Trédaniel, 2005, p. 10

Explicitons un peu :

Qu'en serait-il de notre système judiciaire si lourd et si souvent défectueux…

Qu'en serait-il des politiciens si…

Qu'en serait-il de la publicité…

Qu'en serait-il du nationalisme…

Qu'en serait-il du gouvernement…

(Adaptation de la page 9 du livre précédemment cité).

Relisez, ne me croyez pas sur parole. Essayez, testez, vérifiez. Tirez à la fin vos conclusions.

Vous serez sans doute surpris(e) de pouvoir autant.

Les incrédules de service protesteront encore et « prouveront » que tout n'est qu'illusion. Laissez-les « se démarquer de l'animal sauvage » et utilisez vos capacités, souriez à la vie.

Il était impossible de tout dire — de tout révéler — en quelques pages. Il faudrait une encyclopédie en plusieurs volumes pour faire le tour de la question.

J'espère seulement avoir livré quelques bases certaines sur lesquelles chacun pourra construire le reste.